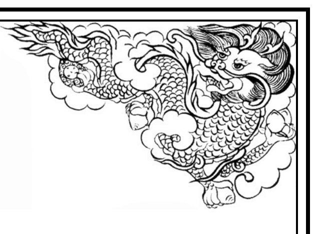
唤醒迷梦

索达吉堪布　著

总目录









序

《二规教言论》所讲述的是如何在贤善人格之基础上更进一步修持佛法的道理，客观、公正地说，在能取、所取未消融于法界前，本论都可称得上是任何一位佛教徒在修行过程中必不可少的一部指导闻思修的宝典。若以之对照时下大多数修行人的实际修持状况，我们就会发现，尽管一些人从学佛之后完全抛开了所谓的世间八法，但同样也有相当多的形象修行人，整日只知希求名闻利养，反而把佛法大义彻底扔在脑后。能按照本论所说，在佛教教义统领下不违世间合理规则、认真做人、严守人规的人，确实已寥若晨星，而违背世与出世之规范的人则越来越多。

以法王如意宝晋美彭措为主的众多高僧大德都对此论非常看重，他们一再要求所有有缘佛弟子都应精研并实修此论，由此我们即能看出《二规教言论》在当前所具有的积极与重要意义。

至于此论所宣讲的主要内容，则可以论中的一首偈颂概括如下："正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，树叶知恩为利他，树花信心发放施，树果安乐及声誉，此等缺一不可也。"




此颂以大树为喻，宣示了正士必须具备的十种人格基础，以及由此而得到的两种善果，全文也即围绕着这些问题展开论述。它将做人所应注意的方方面面，以高度精确性的语言作了归纳宣说，若能将之融会于心，行者定不会违越佛规与世规。

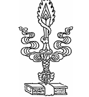
早在 1998 年，本人就为部分四众弟子传讲过这部殊胜论典。如今，不知不觉间，五年的光阴就已从身边悄悄溜走。这五年当中有太多的变故发生在我们周遭，物是人非的变迁有时真让人有种如在梦中般的恍惚感。这样的生存实际，令人不得不感慨佛陀所揭示的生活实相全都能在现实中找到它们的一一对应之处。

鉴于此论的切实性与对当下修行者的指导意义，今年年初，我又将此论宣讲一遍。此次讲授过程中，有些道友通过录音磁带将我的讲解整理成讲记，而五年前亦有人曾将当时的讲授整理成文字本。两相结合，终于有了现在这本《〈二规教言论〉浅释》的出炉。在事务众多、手头工作非常繁重的情况下，忙里偷闲，我将此文稿大致校对一遍，发现基本上没有什么错谬之处，故同意将之付梓出版。

总而言之，希望一切愿用生命体证佛法的修行者，都能用心体会麦彭仁波切于此论中流露出的不共智慧与切切悲心，并能将二规精华落实到自己的实际操持中

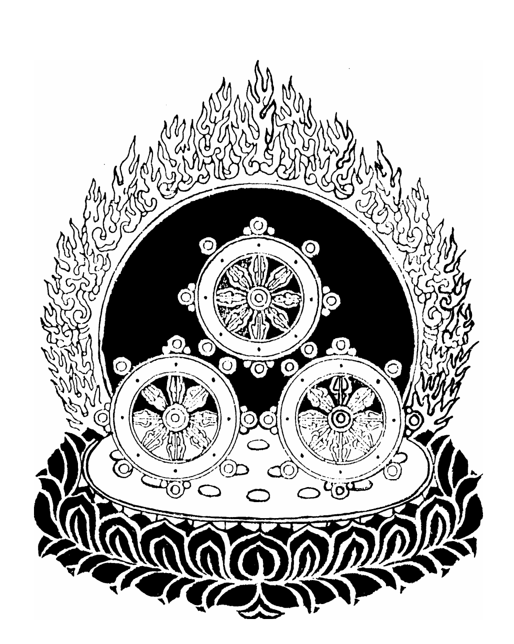




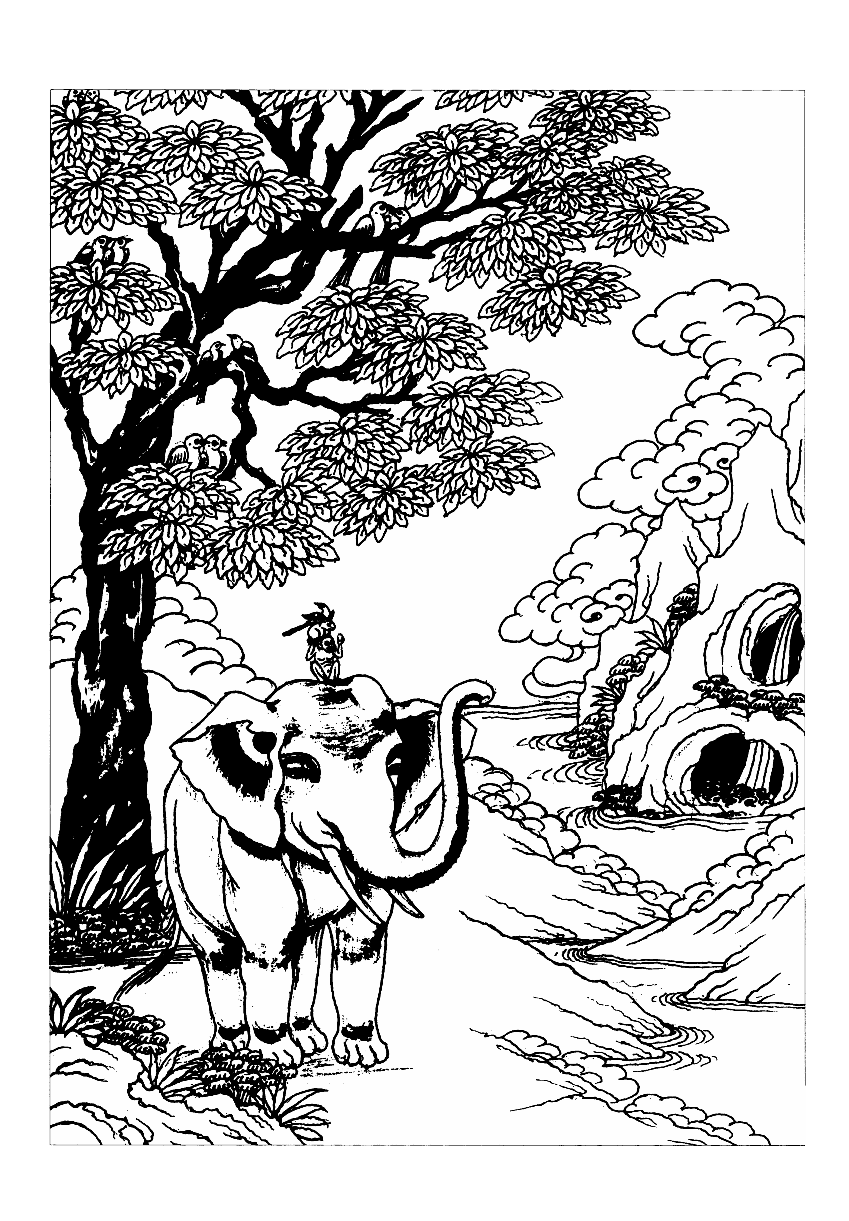

来，如此方能在种种规矩之中彻见自由的本来面目。另外，本人也从内心至诚祈祷三根本：愿所有见闻触到此法本的同道，不论是今世抑或下一代的有缘众们，都能在其心相续中自然生起稳重、智慧等善妙功德，并进而圆满二利、终证菩提！

索达吉









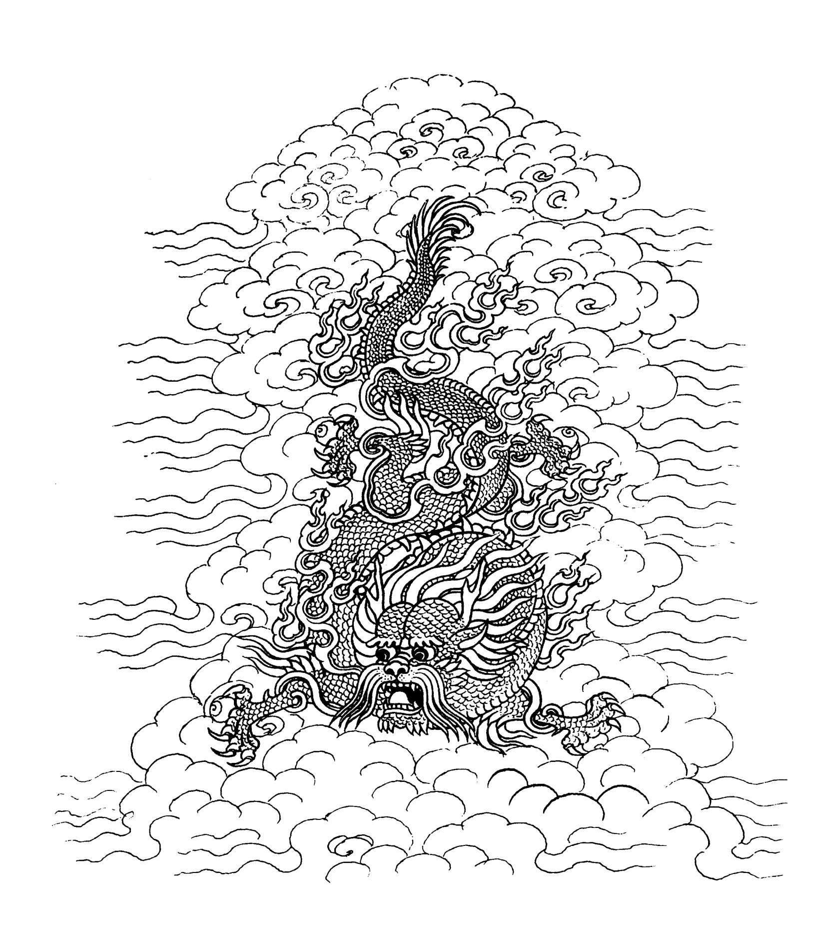


目　　录













《二规教言论》浅释

全知麦彭仁波切　著
索达吉堪布　　译释

一、总论

顶礼本师释迦牟尼佛!

此论名为《二规教言论·积聚天德之宝》。“二规”也即佛规与世规，藏文本中原来并无“二”字，只名《规矩教言论》，但基于此论所宣讲者乃为佛规与世规，故我按其实际意义将之译为《二规教言论》。

“教言”，即教诫之言语；“论”为通称，凡是具有改造（自相续之烦恼）与救护（众生）之能力的文章、论著等都可称之为论，总起来说即指宣说世与出世法的一种教言。所谓“积聚”，是收集聚合之义；“天”指诸佛菩萨或高僧大德的加持；“德”指人天福报；“天德”合称既可指出世间与世间的一切功德，又可指诸佛、护法神及




天人的加持；“宝”指如意宝，意谓此论如同如意宝一样，只要精进闻思修行，即可获得世与出世之一切福德，并终得诸佛之加持而证悟成就。如果不能精通、圆融世间与出世间法，则无法如理修持，亦不能得到加持而最终证果。故对如意宝般之本论，应精勤祈祷与学修，这样一来，不仅今生能得利益，而且生生世世都将受益不尽。

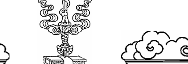
忆念何者能开启，二规智慧宝藏门，
一切诸佛慧藏者，文殊勇士护汝众。

忆念何者能帮助我们开启世间与出世间智慧这扇宝藏大门呢？当然是三世诸佛殊胜智慧之伏藏者——文殊智慧勇识，因他恒时都在以悲心护持轮回中一切无依无靠之众生，并经常赐加持予后学者。

高僧大德或世间一些有能力及威望者，之所以所做之事极易成办，皆因他们都具有殊胜无比之智慧。而作为凡夫的我们在处理一些事情时，却常常无法得心应手，并为此深觉苦恼，这都是因为我们缺乏智慧的缘故。为了自相续中能生起殊胜的智慧，大家应昼夜精勤祈祷大智文殊菩萨赐予加持。如能获其加持，则不仅自利有望，还能利益无边无际众生。

于此世间应赞处，即谓圣天与世德，



犹如磁石吸铁屑，诸君若欲得彼二，
则于此说善教言，当阅并思其深义，
思已对此起深信，如理行持彼之义。

在此世间中，人人都应赞叹的两种法，即是圣天与世德。就像磁石可以轻而易举地将其周围的铁屑统统吸附过去一样，同理，诸位如果想要获得世与出世间的圆满功德，就应仔细阅读本论所宣说的甚深善妙甘露教言，接下来还应如理思维此论含义；认真思考、抉择之后，本论内容即可融会于心，那时相信大家必会对此论生起殊胜解信。此后即应如理如法地行持其中之义，也就是说应该在此教言的指导下身体力行。

所谓世德是指世间的一些福报与功德；圣天即谓诸佛菩萨、护法神的加持，或指出世间之功德。具足如是功德者，人人都会生起羡慕之心并加以赞叹。那么这种功德又是如何生起的呢？作为修行者，我们只有得到上师三宝以及护法神的加持，才能将修行境界快速提升上去。假若行者人格不善，则上师本尊及护法都会远离，其修行亦不可能取得成功，因此说贤良之人格实为入道之基础。

而本论所讲述的正是如何打好人格基础以及如何获取世与出世之智慧与功德的道理，若真能依言奉行，



用不了多久，相信你的心相续就会有所转变，人格也会越来越善妙，修行亦会节节增上。故大家理应认真闻思并修持此《二规教言论》。

世间行为总分二，高尚以及卑劣行，
高尚之道现来乐，卑劣之道现来苦。

虽然人们的行为千姿百态、各不相同，但总体而言，世间一切行为还是可大略分为两种，即高尚行为与卑劣行为。若行操高洁，则今生来世均可享受安乐之果报；若行为卑劣，则不唯现世中要感受痛苦，来生还得继续承受痛苦之恶报。

尽管从本性来说，人人都不欲遭受痛苦，但若行为不如理如法，安乐又从何而得？故欲求安乐者，必须认真研修此论。

下品高尚世间规，上品高尚圣者道，
世法即是佛法根，若无世间高尚行，
则彼始终不通达，殊胜佛规及证悟，
如无树根即无茎，或如无福即无财。

高尚行为亦可加以分类：如理行持世间法者为下品高尚；圣者高僧大德等贤圣之道则为上品高尚行为。世法乃为佛法之根，如果没有高尚的世间行为，则此人始





终不会通达殊胜佛规之内涵并取得证悟，也即是说他将不可能拥有出世间的高尚行为与境界。就像没有树根，树干肯定不会产生一样，无因又哪里会有果的诞生。或者就像那些无有福德的人，他们也不会拥有众多财富，即使稍稍得到一些，也不可能自在享用——要么被偷窃，要么家里发生变故或亲友生病，好不容易得到的一点钱财顷刻就被花光用尽。

此处所谓的世法，并不是指世间中做生意、贪著名利等言行举止，而是指贤良的人格。如果不具足高尚之世间人格，则此人在佛法上也不会取得殊胜证悟。《格言宝藏论》、《宝鬘论》等论典中都曾强调过人格的重要性，法王如意宝晋美彭措上师在《胜利道歌 ·天鼓妙音》中也说过：“言行恒时随顺友，秉性正直心善良。”故培养贤善的人格对所有修行人来说都极为重要，否则修法绝难获致成就。六祖大师亦说过：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”这首偈颂依然在说明世间贤善人格等善法的不可或缺性。因此说为求解脱，我们必须首先建构起自己的贤善人格。

此等士夫之次第，虽无他人作分析，
然将世间高尚行，分为上中下三品。

行持高尚行为的次第，虽说没见到过其他高僧大德

对之所做的分析，但麦彭仁波切还是在这里将世间高尚行为分为上中下三品。

麦彭仁波切以其殊胜无比之智慧将世间高尚行为分为三种，以此类推，我们也可将学佛者分为三种类型：即从见解与行为上分，学密法者为上品高尚行为者；学大乘显教者为中品高尚行为者；学小乘者为下品高尚行为者。

此等世众爱安乐，恒时唯有求自利，
除圣者外诸士夫，无有其余之所求。

世间上的这些众生，都喜欢追求安乐，他们无时无刻不在求取个人利益。除了少数圣者以外，其余众生再无其他可求之事。

以之对照我们自身的生存实际就会发现，居住在寂静道场上的修行人，大多都是为修学佛法而来，很少有为求安乐而安住于道场上的。但大城市里的情况就不同了，在那里你只能见到熙熙攘攘、川流不息的人群，只能听到一片甚嚣尘上的讨价还价的刺耳之声，以及从录音机里传出来的各种沸反盈天的音乐。在城市嘈杂喧闹的环境中，被欲望奴役的人们四处奔走，其目的无非是为了使生活过得更安乐舒适一些。除此之外，他们再无其他的生活目标。而圣者菩萨们却不为自己求安乐，他



们一心想的都是如何利益他众，如云："不为自己求安乐，但为众生得离苦。"他们即如是以大无畏的精神行持利乐有情的菩萨行。

然由前世业所感，有人获得胜财富，
有人不幸病所缠，呜呼当观众苦乐。

虽然人人都希望得到安乐，但并非每个人都能如愿以偿，因众生的苦乐荣辱与自己前世所造之业密切相关。

由于业力各不相同的缘故，有些人不需要精勤劳作，自然就能获得殊胜无比之财富；而有些人虽然勤求不息，并因此而费尽心机，但因他们前世未积累善根，故而今生无论如何努力也不得发家致富。不仅如此，这些劳心劳力者还往往不幸缠身，他们经常都会被病苦侵扰，恰似雪上加霜一般，这些人实在是苦不堪言。呜呼！大家都应多多观察三界众生在轮回中遭受的痛苦与安乐。

回过头来再看看我们修行人自身：有些人一直精进修行，因而智慧确实在年年、月月甚至日日增上。他们不能说已消尽烦恼，但其内心之困扰已不大能明显表露出来，而且其所拥有之财富也算圆满，经常都处于法乐之中。但有些人不唯智慧浅薄，人格也不好，他们的内



心常常被烦恼充斥，生活亦处于贫困状态之中，这些全都是自己的业力所致。

虽为业力所缚，奈何凡夫众生却不了达此理，反于轮回贪执不休并因此而备受苦痛，这是多么可悲的事啊！

无食空腹之痛苦，等同无誉之意苦，
何人若有名誉德，彼之财食如泉涌。

贫穷者因为没有饮食，故需经常感受食不果腹之苦，但某些具足财富者，因为没有得到名誉，内心同样痛苦难忍。不论何人，如果具有名声美誉的话，则众人皆会对他供养礼赞，此人面前的财富、饮食将同泉水涌出一般，汩汩而来，自然充盈。

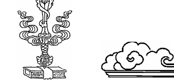
穷困者就像乞丐一样，整日为饮食而懊恼生忧；富贵之人，比如一些经理、官员，尽管表面看来财富圆满、住房宽敞、出门以豪车代步、夜夜笙歌达旦，但因其在政治生活、个人生活方面，或其他一些领域内未得到名誉及公众认可，所以心里经常会感到痛苦失落，甚至连觉都睡不踏实。世间人不论贫富，总在饮食、名利等方面追逐不休、耽著不已。

不过若是出家人的话，情况就有所不同了。真正的出家人对于名声从无希求之意，他们只知少欲知足，观









世间八法如梦如幻，在为众生之利乐而精勤修持佛法的过程中，他们心中感受到的只有快乐。

是故凡自知事始，悉为美名而奔走，
哎呀美名虽悦意，然愈追逐愈远离。

所以世间凡夫从懂事时开始，各个都为了美名而四处奔走。哎呀！美名虽然令人悦意舒心，但当我们绞尽脑汁追逐它时，却总是与之擦肩而过。

反观自身，大家理应明白，学佛后我们的追名逐利之心能稍微放下一些，但在接触佛法以前，与世间人一样，我们整天干的都是些追求名利之事：上学时未当上班长、学习委员就很伤心；考试没考好，心里便很难受，甚至连饭都不想吃；参加工作以后，如果没取得一定的职位，内心更是痛苦不平……

追求名声就像孩童追逐彩虹一样，其结果只能是愈追愈远，终究了不可寻。比如国内外一些假冒高僧大德者，妄说自己是什么大活佛，具足无碍神通等功德……总之，这些人用尽了一切手段伎俩拼命宣传自己、包装自己。有些愚笨者在刚开始时可能会对这些假冒大成就者崇拜、恭敬不已，但过不了多久，绝大多数信众就都会识破其本面并因此而离开他们。

有些世间中之官员亦复如是，即便能以种种手段暂



时博得一些名誉与声望，但随着时间的流逝，他们的假面依然会被民众无情地戳穿。这真令人可怜、可叹，美名的确是愈追愈远。

彼之理由此宣说，往昔福报浅薄故，
犹如汉茶过滤器，留住垢秽漏精华。

世间人为什么奔走不息，但却终究得不到自己所渴盼之财富、名声？此中道理下面就展开宣示:

根本原因即在于过去生中所积累的福报非常浅薄，故而今生当中才诸愿不遂。如同汉茶过滤器一样，用一个滤网就可将茶叶废渣留住，而茶的精华则全部漏下。

世人亦如是将过去世所积之善根福德用尽，只留下往昔所造之恶因。而此等恶因恰于今生成熟，众生便不得不感受种种相应之痛苦。所以，今生所行诸事不能如愿者，切莫怨天尤人，当知这一切皆是自己亲身所造。为了来生能享无边欢乐，今世应精勤忏罪，广积资粮，如是行为方为自己所应努力之方向。

父母上师长老等，利己人前不报恩，
护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。

有人所做之事不易成办，经常遭到违缘，这是为什么呢？即因为他对自己的父母、上师以及长老等，一切





对自己有过恩德利益的人不行报恩所致。这样的话，即使他天天祈求护法，护法圣众亦不会帮助他，反而会对这种忘恩负义之人耻笑不已；而一旦失去天众的助推，一个人就会变得像一具僵尸一样，没有任何人愿意瞥上一眼。

父母对自己有养育之恩，他们含辛茹苦地将我们抚育成人。若不仰赖父母的恩德，我们将无法存活于世；上师为出世间之圣者，引导自己趋入佛门，走向解脱，使自己永离生死，得到究竟安乐，其恩德实已胜过诸佛；而长老们则为自己的行为楷模，不论智慧、功德，他们均超胜自己，理应成为自己恭敬爱戴的对象。如果在此等具大恩者前不知报恩，反而认为自己父母这也不好、那也不行，或者认为上师没有丝毫功德、长老们的智慧还不如自己，那只能说明你是一个不孝之子及无有惭愧者。

护法本来对每个人都会竭诚相助，使其愿望能得以满足，但因为你对父母上师等恩人不恭敬、不报答，所以他们都会对你加以耻笑，因而不可能再对你进行饶益帮助。这样的话，你所做的事情当然无有获致成功之可能。

鲜廉寡耻且轻视，今生来世之因果，




言谈发誓难足信，见证智者心生厌。

有些人不仅鲜廉寡耻，还轻视因果；他们说话也很不可靠，经常信口开河、信誓旦旦，但其所发誓言及赌咒之语又往往不大可信，因此，连为他作见证的具智者也会对之生起厌烦心，于其所说不再生信。

无论从世间法还是佛法的角度来看，一个人都必须知惭识愧。知道羞耻之处，此人才能算是一个正常人。但有些人恰恰对恶业不以为羞，他们把他人对自己的一切评价全都当作耳旁风，并以此种作风作为特立独行的个人标志。不过这种人并非已证悟无分别之境界，他们只是不知惭愧而已。正因为头脑中缺乏善恶概念与标准，兼以轻视因果，故此类人不论杀生、邪淫等恶事，干起来都肆无忌惮。他们只求今生能生活得愉快、能吃饱喝足就足够了，哪管什么来世堕入恶趣等后果。世间人对这类人都不满意，护法善神则更无需说。

至于发誓，原本也是桩很庄严的事，不论藏地汉地都对之重视有加。藏族人对发誓尤其谨慎，他们往往都会以三宝、《大藏经》或拉萨觉沃佛像作为发誓之对境。不论天大之事，只要一发誓，他人便都不再说三道四。然而这种人却很轻易地就发下誓言，发过誓后，他们又常常毫无顾忌地背弃誓言，这样的人怎能不让具智者生厌呢？






颠倒利害随意行，得势诸天亦役使，

失势恭敬怨敌故，守神战神皆不悦。

有人经常饶益你，分明是你的恩人，然你不但不报恩，反而对他平常待之；亦有人经常恼害你，而你却天天帮助他；一旦有了能力，居然可以把天人也当作仆人一般来役使；对这种不知恩怨者，他的护法神、战神（男众、女众身上都有战神）都不会喜悦，也不会对他进行帮助。

如果一个人的证悟境界很高，真的做到了怨亲平等，则此种作为就很值得人们随喜赞叹；如果远未达到此种境界，则如此修为只能说明此人是一个颠倒利害者，是一个坏人。所谓坏人，就是对善待自己的恩人与损害自己的仇人缺乏分辨能力的人，这种人经常随意而行，不知取舍：当恩人遇到困难时不予帮助，对怨敌倒很勤快地跑前忙后。其实，这并非是因你具有了菩提心的缘故，而是由你对怨敌的害怕所致。

世间人往往对上级很是恭敬，但对下面的群众，即使是非常善良的人他们也敢欺侮。而一旦自己失去地位、势力，他们又可以对自己的怨敌表现得非常恭敬。反之，若这些人处于飞黄腾达之时，则诸天人也会被其踩在脚下。

虽然佛法从总体来看，一直在要求我们不应报仇，





不应有分别念，但以法王如意宝为主的诸传承上师都强调说，所谓学佛之人不应报仇，是指在修证上应做到恩怨平等，但在现象上还是应了知好坏。

不敬三宝信心微，彼于人前及人后，

为事先后不同故，护法诸天意生厌。

对三宝不恭敬，而且信心也很微弱；对周围人的态度前后反差也很大，经常当面一套、背后一套；或者当面答应之事，过后就不算数；还有些人在做事情时，开头很积极，但做到中间或结尾时就不认真了，恰似虎头蛇尾一般。很多护法、诸天都会对这种人生起厌烦心，如果我们想得到护法的护持，那就应该言行一致，表里如一。

违盟无耻非法行，所获财食无愧用，

不顾闲言恶语故，身神肩神皆消遁。

有些人格低劣者经常背弃盟约、违背誓言，对于依靠违盟、无耻与非法行所获取的财物食品，没有任何羞愧心地随意享用，同时也不顾忌他人的闲言碎语。这种人，其身上的护神与肩神都会远离。

小人往往先在他人面前发誓、赌咒，说自己一定要成办某事，但过后却并没有依之而行，这就叫违背盟誓。






上师、三宝相对于诸天来说是更为严厉的对境，依之虽做小善也可得到大果报，反之亦然。若为了博得他人之信任而在上师三宝面前发下誓言，过后一旦违盟悔誓，则等于欺诳上师三宝，其果报将非常严重。所以对自己没有把握的事情，千万不要在上师三宝面前随便盟誓。

菩萨知惭知耻，而有些愚人却不知羞耻、任意妄为，这些无有惭耻者将一概得不到佛法甘露。如果自己证境很高，那倒无有妨碍；若本身还有执著，此时就必须要有羞耻心。所谓非法行，是指不如法的行为，如偷盗、杀生、邪淫、妄语等恶业，皆属于非法行之范畴。做了种种非法行，还觉得这样做很应理，这些行为都不像是有智之士的言行举止。所以我们做事之前理应如是观察思考："这样做了之后，他人会不会提出非议？"然后再无悔而行。

一般来说，不论男女，每个人身上都有护法神、肩神，经常对你进行保护，在你未死之前他们也不会离去。但如果你无耻违盟、做非法行，身神便不再会保护你，他一定会离你而去。而肩神则为一般的世间神，男众的肩神在自己右肩上，女众则在左肩上。若人说话颇具感召力，此时即便不对亦有人愿听，这种现象就与此人的肩神有关，尤其是关键时刻的话语，肩神会起到很大的帮助作用。但若你不如法而行，肩神亦会远离。身神肩

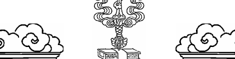
神都离开后，则你做何事都不易成功，诸不吉祥之事倒会经常发生。

故为一切吉祥圆满、所愿成办，大家都应断除上述种种非法之行。

他人财富圆满时，自心无端感刺痛，
恒时讥毁众人故，依怙神众无力护。

有些心量狭窄者，见到其他人财富圆满、具有声誉威望等，自己内心就很不高兴；这种人还非常喜欢讥毁他人，一开口便说别人过失；如果自己内心不调柔，烦恼深重，那么依怙神众也无有能力护持你，因恶业太大故。

心胸狭隘者经常都会想："为什么他能得到这么多财富，而我却一无所有？如果他由富变穷那该多好啊！"这类人在无任何理由的前提下，心里无端就会生起烦恼，就好像心中搁着一把刀子，感觉非常刺痛揪心。又比如当考试成绩没有他人高时，这些人心中同样痛苦难熬，他们会觉得："既然我们智慧相差无几，凭什么他的分要比我高……"如是心中烦恼如火，甚至因此连饭都不想吃。正因为此类人嫉妒心极强，故他们除了无端感受因别人的成功而来的自我损恼外，还经常会诋毁他众，似乎不讥毁他人，自己就无法活下去一样。



如此彼等之因缘，摧毁自续之福德，

如人住于不净地，虽求百千天龙尊，

然欲亲近极难为，尔时有人如此说，

哎呀吾辈多祈诵，何故于事无稍利？

为什么上面所列举的那些人诸事不遂呢？因为他们以种种因缘，譬如违背誓言、不敬父母、非法而行等恶劣之事而将自相续中的福德摧毁殆尽。没有一定的福德，任何人做何事都不会吉祥，也不可能成办。譬如有人住在不净池中，虽然殷勤祈求百千数的天龙尊降临，但因天尊、龙尊都性喜清洁，不乐染污不净之所，所以即使想亲近你且对你加持，但因你住于如此污秽之地，天龙尊亦近前不得，故只能望“池”兴叹。同样，虽然你经常念诵祈请，但因无有福德，因此很难得到加持。此时也许有些人会说：“哎呀！我们经常对您祈求念诵，为何护法不加持我？为何对此事毫无助益？”当知此是自己业力深重且祈求方法不对所致，应当广积福德，等到相续清净时，再以信心祈请，那时自会得到加持。

浊时众生福报浅，平时行为不善巧，

受彼报应当了知，汝应莫作诸恶行。

此处宣说为什么天天祈求护法神，但所做之事却不

能成办的原因。

此原因有二：一是在五浊兴盛时期，因恶业强盛，且众生在前生所积福德浅薄；二是平时不注意自己的行为，即不如理而行，行为不善巧，故现在才感受这种做事无法成办的报应，对此理应如是了知。

从此以后，希望大家不要再造作诸恶劣之行为，如果行为如法，则护法一定会保护你。

士夫多数望自身，积聚一切胜福德，

然不了知无其根，如同瘠地播种子。

大多数士夫都希望自己能够积聚起一切殊胜的大福德，但他们却不了知自身条件具备与否。没有根源怎会积聚福德？如同痴人在贫瘠的土地上播撒种子，妄想得到丰收，这样做别说丰收了，恐怕种子都难以收回。

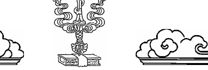
同样，若自己不具足条件，譬如人格不贤良、对因果无信心、对三宝不恭敬……单单日日祈求护法相助，如此行事当然不会积聚福德。此颂也间接讲述了如何祈请护法神之窍诀。

拥有智慧福德者，自然具足诸功德，

若具功德则诸天，不求亦将自然集。

如果相续中拥有殊胜智慧与广大福德，此人自然就





具足诸多功德；若具足此等功德，则天众护法不需祈求，亦将自然会聚其前，恒时予以保护。

此处所谓之功德亦非单指利益，而是指学问、德行、品质、人格等各方面的功德利益。法王如意宝也常说："如果你善事做得很圆满，则无需天天祈求，护法神自会常常前来护佑。"这就是他自己的德行感召所致。故欲求护法护持，首先就应改进自己的人格。

何人表里为一致，所发誓愿极坚固，
众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。

不论何人，如果能做到表里一致，当面所说与背后所说一样，口中所说与心里所想不违背，言行如一，且所发众誓犹如石刻一般，不会轻易改变，或如山王一样极其坚固，则可将其称为诚实之人。这样的人任何人都不会欺诳，因其性情比较可靠，故众人对他也比较欢喜满意。如果凡夫都可以了知其秉性的话，护法天神具有天眼之故，当能更明显地察知彼等为人处事之特点，对他自会欢喜有加，这是一定的事。因为天人素喜善行，不喜恶行。

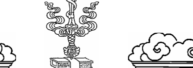
何人知恩且报恩，深信因果无倒行，
人亦设法饶益彼，诸天利之何须说。

不论何人，如果能了知他人对自己的恩德，而且不忘报恩，正如俗语所说"知恩不报非君子"，并且对因果也深深信受，知道善恶各自有报，不会虚耗，因此不颠倒而行，即不诽谤因果、不违背因果、懂得如何取舍因果。这样的人，众人都会想方设法对彼作饶益之行，至于诸天护法就更不用说了，对他肯定会有所利益。

知恩非常重要，相对来说也较容易，但报恩就比较困难。不过不论将来能否回报，有一颗回报恩德之心也非常难得。比如法王如意宝从建院到现在，大约十七、八年的时间里，不论刮风下雨、严寒酷暑，始终不间断地在为大家传授佛法。这期间，有缘众生从法王那里听闻的显密法要实在难以计算。他老人家所传一句法的恩德，若我们以三千大千世界为容器，内里遍盛黄金为供养，也无法报答其恩德之万一！如何回报上师之恩？唯有对上师的言教依教奉行，精勤闻思修行，将来因缘成熟时再去弘扬佛法，这才可算略报一点儿恩德。

何人勇敢不脆弱，亲怨悲恨不颠倒，
国王亦为护如眼，诸神护之何须说。

在世俗社会中，如果有人无论做什么事，都有敢于承当、无所畏惧的勇气；且意志坚强不脆弱；对于亲怨悲恨一点都不颠倒，正所谓受他人滴水之恩，当以涌泉



相报；或他人无端恨我、打我，我也毫不客气地据理力争。如是之人国王亦对其器重高看，对之如护眼目，不会轻易欺负；诸天神更会敬重保护，此理无需再说。

而脆弱之人却意志薄弱，不要说做大事，甚至天冷时，他们早晨穿衣服都会感觉痛苦异常。我们不应如此脆弱，应该勇敢坚强。

虽说出家人应依沙门四法如理而行，对别人不能报仇，但也不应该如同石头一样，对别人的打骂与损益毫不在乎，这种人修法一般很难获得成功。我们应从道理上明白他人对自己的危害、利益，从而善加取舍：远离恶人，亲近善士。如是而行，则天人亦会前来保护，自己修法也会顺利成功。

一切所取所舍事，人前虽可保密之，
于天却难保密故，欲得成就誓为主。

对于一切所取所舍之事，不论是已做或正在计划之中，在人众前均可以保密，但在天众面前，因天人具有天眼、天耳等神通，所以想隐瞒也无法隐瞒下来。我们每个人要想获得成就，关键就在于誓言坚定。

比如若自己做了偷盗、杀生等恶事，恐他人知道后告发，故可保密不说。但若想瞒过天人眼目，则纯属痴心妄想，他们一定会洞穿自己的一切秘密。





如果不重视誓言，且轻易就毁坏誓言，如已受皈依戒，但仍天天杀生，则失毁皈依戒。这样一来，护法天众也不会高兴，当然不会再护持你；上师三宝也无法加持你，因你自己已毁坏自相续，破法器当然无法再盛接甘露佛法。是故不论在人前人后处，做事均应表里一致，不能违背誓言而行。若能做到这一点，则一切上师三宝的加持都会融入你的心相续中，护法也常来拥护，如是修行必速得成就。

何人发誓语坚定，成办大事具慧力，
诸天于彼亦生惧，余众畏之何须说。

无论何人，如果他发誓言时，语气非常坚定，如同山王一般不可轻易改变；即使献出生命也不畏惧；在成办大事之时，具有很大的智慧与能力；所有违缘障碍都可全部消除；最终定能成办所做之事。这样的人，诸天众亦会对他生起敬畏之心，认为此人非常厉害，至于一般众生对他的畏惧就更不必说了。

如文革期间，有些出家人宁舍生命不舍三宝，这就足见其誓言之坚定。再比如释迦佛因地为国王时，曾发誓布施一切，此广大善行令帝释天也畏惧不已。如是我等佛子，亦应随学圣贤，发坚定誓言，且表里一如、不懈修持。这样就不会受到别众的危害，并能顺利成就菩






提。

是故一切护神众，居堡即为自身心，
当扫不净恶行尘，陈设善行之供品。
其后虽未常祈求，自然聚会诸天神，
犹如大海集海鸥，或如莲苑聚蜜蜂。

此颂宣说了修持护法神之窍诀。

通过上面所说的道理，我们已明白了事情能否成办的原因所在。一切护法神，不论世间或出世间，都有一个安住之堡垒，也可说为无量殿，这就是自己的身心。如果身心不调柔，被恶行所染污，则护法神也会生起厌烦心并最终离开。反之，若房中打扫得很干净，布置得也比较悦意，还陈设上种种供品，那么无论是谁都愿意在此居住下来。如是自净己意、断恶行善之后，即便自己没有不间断地念诵、祈祷，但所有护法天神自然而然就会聚汇一处，对你施以保护。犹如在美丽的大海上，自然会有成群的海鸥聚集飞翔；或如在花园中，只要鲜花盛开，不用召唤，蜜蜂自然就会聚集此处。

自己的身心如同一间屋子，是护法神的所依及安住之处。我们的住屋中如果到处是垃圾与破烂，自己首先就会烦恼不堪，不愿在其中安住下去。同样，护法又如何肯在如此污秽不堪的身心宫殿中居住？他们必然会





离你而去。如此一来，失去了强有力的帮助者，仅凭自力何能成办一切难事？如是我们理当常观自心，力求去除恶行，具备贤良人格，诸如誓愿坚定、无倒行持因果等，此就如同悦意之供品，护法神自然会生起欢喜心，并经常于其中安住，自己当然也就得到了护法神的加持与保护。

经常行持善法者，护法神必定恒时不离其左右。比如法王如意宝在学院中，经常都亲供护法，但外出弘法时却未必如是。虽不行供养，但因他老人家的所作所为，一切都是为了无边众生之利益，所以护法神必定聚集在他身边，片刻不离地进行护持。如是只要自己清净身心，具足善行，护法自然集聚护持。所以说，我们供养、祈祷护法神诚然重要，但更重要的是要清净身心的垢染，且积累善行。

何人若有神所护，则彼以其独自力，
堪与成千上万众，所有力量相匹敌。

何人若拥有天众与护法神的保护，则此人仅凭自己的个人力量，在与成千上万人对阵时，亦可立于不败之地。

虽然你本人能力有限，但因有护法神的护持，故所说之语他人听后不会起厌烦心，一定会认为你说的完全







在理，并进而对你恭敬有加，如同平凡者对待君主一样。你欲成办之事，他人也不会或无能力制造违缘，所以诸事皆可顺利成办。如果没有护法神的护佑，那你自己再努力也很难完成所欲之事，他人也不会对你恭敬爱戴。所以护法神对我们非常重要，无论成办世间或出世间之功德事业，他们都会起到十分巨大的帮助作用。因此，我们需经常对格萨尔王、三大护法以及紫玛等如海护法作供养祈祷，如果我们的身语意之造作皆能转为善业，自力他力相结合，则一切利生事业都能圆满顺利。

若天垂手予提携，自亦登上善行梯，
则彼真实能享受，利乐誉之无量殿。

此为以喻说法。如果天众护法神从上垂下手来拉你，而你自己也已登上善行之阶梯，两者和合，你便可以真正享受利、乐、誉之无量殿。

虽然利乐誉等为世间八法，出家人不应贪求，但如能善加利用也可成为修法之助缘；若完全没有，此对修法亦会带来一定障碍。比如利养，如果自己一点儿都没有，那么单求法这一项都会变得很困难，因为自己毕竟还需要饮食、衣服等物，暂时还无法将之完全舍弃。再看“乐”，佛法中亦讲安乐，若整天愁眉苦脸，无一点儿快乐，修行也不易获致进步。还有名誉，佛教僧团中



也有一些学位等名位，如果对此一点也不重视，万一搞坏了名誉，自己修行上也易遭受诽谤等一些违缘；如果名声很好，那么就可以利用此名声做一些利生事业，如劝他众放生、诵经等，此时名誉不也成了修行的一种助缘吗？所以，这一切全在于自心的把握，如能善加利用，不但对自己无害，反而会成为修行的增上缘。

追逐福德不得之，因彼福德胜妙树，
稳固不移挺拔于，高尚行为之因中。

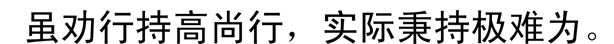
世间凡愚不知端正自己的行为，反倒以种种非法行去追逐福德财富，这就如儿童追逐彩虹一般，最后的结果只能是可望而不可及。福德如同一棵殊胜善妙的如意大树，稳固不移地挺拔于高尚行为的因地中。

如果我们行为如法，则一切福德自然就会在相续中存在，不需勤求，一切财富自然汇集。若无高尚行为，那么再精勤求取福德也无济于事，因无因不会有果。即使好不容易得到一点儿，但因行为违法，此千辛万苦积聚而成的财富也不会拥有很长时间，它们马上就会被消耗殆尽。所以说欲福德久远，首先就应端正自己的心相续，行持高尚之行为。

浊时众生福德浅，是故智者极罕见，







虽劝行持高尚行，实际秉持极难为。

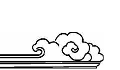
五浊兴盛之末法时代，众生福德极为浅薄，故具有智慧的高僧大德也罕见应世。对这些可怜的众生，虽以种种方便法劝化其行持高尚行为，但因众生不知取舍，难懂因果义理，即便相似听懂一些道理，但在实际生活中能依法行持、把道理融入行动的却微乎其微。

佛在世时，大乘菩萨、小乘圣者以及通达三藏之大智者非常多。即便以佛涅槃后的唐朝为例，当时，汉传佛教的八大宗派同时兴盛，高僧大德成批涌现，如六祖惠能大师、玄奘大师、窥基大师、道宣律师等大智者皆名震一时。再看藏地，远的不说，仅以麦彭仁波切在世之时为例，诸如蒋扬钦哲旺波仁波切、贡智仁波切、列绕朗巴大师等有智慧者亦层出不穷。但环顾当今时代，除了我们的大恩上师法王如意宝晋美彭措、贡唐仁波切、清定上师等少数有智者以外，像以前那种高人辈出的局面已了无觅处。

再看普通世人，大多数百姓整日只知为积累财富而奔波劳累，无有真实希求智慧学问者。在他们中间，实在难以诞生出愿以生命体证佛法终极智慧的人物。不仅如此，此等不明是非之流还把杀、盗、淫、妄等恶行整日挂在口头、心间，并乐此不疲地落实在日常生活中。这正应验了那句俗话：“好行为三年学不会，坏行为三








天便学会。”在这种时代大气候下，能随学智者高尚行为的人当然寥寥无几。

古人大德之二规，众人对此不重视，
甚多恶劣众生中，高尚之行鲜有闻。

在如今这个恶业深重的末法时代，古人以及高僧大德所留下的高尚行为准则，如佛法与世法二规，现在的众人认为它们均已过时，故一概不予重视，反觉其平常古旧。再看看时下众生的所作所为，大多都是些非法恶行，诸如赌博、卡拉 OK 等，都是些损伤人心志向的恶法。在这种时代潮流影响下，行持高尚行为的人当然就如鹤立鸡群一般鲜有听闻。

如儒家流传数千年的仁义礼智信等道德信条，对社会人心就很有助益，而高僧大德所制定的二规，与世间法根本就不相违背，它们非常圆融完美。但可惜的是，现在不仅少有人遵照执行，连对之略表重视的都不多见。人们普遍认为古人行事呆板，跟不上时代潮流。但我觉得像鲁迅先生、沈从文先生、巴金先生等依古人之规行持的文化巨擘，始终都应是文艺界乃至普通民众的行为楷模。

这种忽视二规的情况一路发展下来，现在甚至连住旅店都令人胆战心惊，因为经常有一些妓女出入于旅





店，故出家人往往不敢进住其中。至于普通民众则开口闭口都是钱，只要能赚钱，他们可以不择手段地运用一切方式，甚至连自己的父亲都敢欺骗，完全没有一点仁义道德可谈。故我们才提倡重视古人与大德所制定的规矩，同时对古代传统、文化也不应废弃，而对现代人那些在毫无意义的分别念支配下的所作所为则应尽量远离。

在众多恶劣众生中，自己行持高尚行为会非常显眼，比如我们出家人为了弘扬佛法、普度众生而行持的高尚之行，经常都会被其他人当成是精神不正常的举动，让他们觉得非常不顺眼。相反，世俗人对那些整日杀生、赌博的行为，却趋之若鹜、竞相仿效。这真是一个愚昧颠倒的世界！

虽此大地满恶人，然自当持高尚行，
如是行持则自己，自然功德圆满成。

此处宣说一殊胜窍诀修法。今此大地上可谓恶人充盈，但无论如何，我们都不应随顺世间愚人之行，而应以圣者大德之规规范自己的行为。果能如是，则不论世间暂时利益，还是出世间无漏功德，我们都能自然而然地圆满获得。

值此五浊兴盛之时，众生烦恼深重，相续难调难伏，



他们不知取舍善恶，把非法看作是正法并加以行持。故而杀生、偷盗、妄语等恶业，做起来无所顾忌，并形成一股恶业之潮。如果你的所作所为与他们不怎么一样，这些人便会觉得你非常愚笨。

但我们始终都应如莲花一样，尽管生长在淤泥中，却能不受染污，出离淤泥且盛开清净的花朵。就像我们的本师释迦牟尼佛，一心只想着利众，从未随顺过世间愚人自利之行，这样才获得了无上菩提。如是自己亦应追随先贤大德的足迹，依上师之殊胜窍诀如法行持。

了知此理后，我们就不应随顺愚人行持非法，一定要按大德之法规行持高尚之行。

正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，
树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，
树叶知恩为利他，树花信心发放施，
树果安乐及声誉，此等缺一不可也。

学佛首先应具备贤良人格，若人格不善，不要说学佛，连世间法都很难成办。故法王如意宝亦经常强调人格之重要，在《胜利道歌》中他老人家就如是说道："言行恒时随顺友，秉性正直心善良。"在《教诲甘露明点》中，法王亦做了类似宣说。

而人格之好坏，完全可以从他的行为中看出来。人

格很好的正士总是恒时行持高尚之行，至于高尚之行则主要表现在以下几个方面，下文即以如意树为喻，大略宣说一番。

大树之生长要依赖树根吸取营养成分，若树根已坏则整株大树必定枯死，如是正士之根本则为妙慧与稳重；再看树茎，它在大树的成长过程中，扮演的是输送养料的角色；而树枝挺直才有利于树木生长，所以我们也应该正直公平且需要有惭愧心；有了愧心还需不放逸而行；除此之外，正直之士还需当面与背后之行为相同，且誓言坚定，不会轻易改变，就似树枝轻易难以弯曲一般；至于枝叶则可遮挡阳光，我们也应知他人之恩德，并且行利他之事业；树花喻应该具有信心，经常发放布施。以上十种品性为做人之根本，后即以树果喻安乐及声誉，指若如上所说行持下去，定会获得安乐与声誉。

树根牢牢扎在泥土里，因为根深之故，所以不会被风轻易拔起。同理，若不具备做人之根基的贤妙智慧，不知取舍善恶之行为，则不会成就任何高尚品行。有了一些智慧后，如果不稳重，犹如墙头草随风倒，最终亦会失坏行为，故大家理应为人稳重。

除此之外，若无惭愧心，行持非法时也不会在意。不论佛法还是世间法，无惭愧则不易成办任何事情，故追求高尚行为之士还需知惭有愧。另外，一个人若经常



放纵自己、散漫放逸的话，他做起事来往往就会三天打鱼两天晒网。还有，作为一名正士，必须品性正直、立场坚定、性情稳固可靠，如果今天行为如法，明天行为又很不如法，这样也不会成为正士。此外，欲求安乐及声誉之高尚者，尚需具有知恩图报、利益他众、信心稳固如山王，以及慷慨布施等性格、行为特征。

上面宣说的所有要点，若欲成为一个高尚之士，就必须一一遵照执行。

我们若想成为高洁之士，就应该认真闻思此论，并将其中教言牢记心中，且如法行持。持之以恒之后，不久的将来，自己一定会成为具有贤良人格的高尚人士。高尚行为只要精进学习行持，没有做不到的，故应努力学修此论。

以下次第详细宣说：

二、智慧

所谓妙慧即智慧，即是无误取舍者，

若无如眼此智慧，则彼无有其余德。

此处所说的妙慧即是指智慧，也就是指无误取舍善恶因果的能力。能进行取舍之智慧就如同人的眼睛一样






极其重要，是人最根本的禀性之一，若没有智慧，则其他功德也不会具足。

在家之人，比如做生意者，也必须拥有相应的智慧——诸如首先应观察经营什么物品可以赚钱、在经营中会不会有违缘、若有违缘应如何妥善处理等等。如是详细观察后，方可投资经营，这样才会使生意兴隆、财源广进。作为一个学佛者或出家人，自己更应对自己的行为仔细观察——会不会与戒律相违、会不会对解脱产生障碍……以智慧反复观察取舍后才可以行事，如是才能圆满功德。

智慧对于人的重要性，就像树根对于整棵树的生存所起的作用一样。大树的生存之基全赖其根，若无树根，则树叶、树花也不会有。《入菩萨行 · 智慧品》中云：“此等一切支，佛为智慧说。”余论中亦有云：“五度如盲，智慧如眼。”故修习佛法时，智慧极其重要，若无有智慧，则很容易走入邪道；有了如眼之智慧，则能明了取舍，并终入佛法正途。

彼亦取舍一切事，需先详细而观察，
世间众生之遭殃，皆从未知未察来。

具有智慧之士，在对一切事物进行取舍时，首先需要详细观察。而愚者却不同，世间凡愚之众经常无缘无



故地遭受一些灾殃违缘，其原因何在呢？即是不进行观察而鲁莽行事所感召的恶果。

关于智者和愚者的差别处，《格言宝藏论》中有如是宣说：“必定发生之事前，对此研究则分清，智者愚者之差别，事后观察即愚者。”《量理宝藏论》中亦云：“愚者信许后观察，智者观察后信许。”如是智者在做事之前进行观察，而愚者却是事后才观察。若经过观察而行，则可以减少很多不必要的过失与违缘。比如我们外出办事时也需要观察：“天会不会下雨？今日是否为休假日？……”又比如自己修建房屋时，首先应观察地势：“所在之处是否为风口？阳光照射程度如何？修建于此处有无违缘？……”

经过详细观察后再去做事，就很容易取得成功，即使不成功自己心中也不会后悔。愚者却恰恰相反，他们事前不观察，事后往往叫苦不迭。比如对法律不了知者，不知道杀人要偿命，因一时冲动而造下杀人之过，等到执行死刑时再后悔已晚矣。又比如在依止上师前，一定要对上师进行观察，看他有无悲心、戒律是否清净、对佛法是否精通等。若不观察就依止，一旦上师不具足条件，所行非法，则自己亦会受到染污，并因此而白白浪费了暇满难得之人身宝，且错过解脱之机会。所以我们理当随学智者，在做任何事前都要进行详细观察。





或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，

自己往昔所做事，亦有众多自所笑。

观察虽是智者之行为，但其中也有众多差别：或许由于当时自己年龄未成熟而考虑不周全故；也可能是因为与外界接触少，孤陋寡闻，知识面狭隘的缘故。所以自己以往所做的事情，当时尽管觉得很应理，现在看起来却不大合理合情，有很多地方自己都会感觉幼稚可笑。

比如孩童之时，经常与小朋友们一起堆沙玩，一旦自己的沙屋倾倒，自己就会很难过并放声痛哭，如今再回想起来不免莞尔一笑。再比如藏区牧场上的孩子，来到小县城后，见到一些商店、人群，就会觉得人太多了，而且很多好看好听的事物都令人有种应接不暇之感，他们甚至会怀疑是否已来到了极乐世界。等到长大之后，去的地方多了，便会明白自己当年的浅薄。

很多人在刚接触佛法时，往往会来到上师面前说道："请您给我传法，我一定精进修持并力争迅速成就！学成后马上就回汉地度化众生，若不成就则永远也不回去。"但没过几天，有些人没和上师告假便悄悄离开了，也许是已经成就了吧！

如是自己年轻时或见识浅薄时所做的事情，待到年





龄与智慧成熟后，想起来自己都会觉得很可笑。

是故于诸善恶事，见多识广极为要，

尤其大国大政规，广见多闻亦为要。

所以对于一切善恶之事，若欲辨别明了，见多识广就显得极为重要。尤其在大国之中，对于大的政规方面，广见多闻亦非常重要。此乃殊胜教言，法王如意宝在讲法时也经常引用。

抉择世间法或取舍因果时，对于善恶之区分需要广大见识。哪些事情可以做，且不会违反国家法规或戒律；哪些事情不能做，若做则必受法律或护法制裁；我们求生极乐世界，哪些方面的行持可以成为往生助缘，如布施、持戒等，而有些恶业，如谤法罪等，若做则成为往生之根本障碍，故应注意防护不犯。如此等等，若没有广闻多学，见识必定狭窄鄙陋，那就只能坐井观天，执著己见。比如一些地方有些风俗习惯，如逢年过节要杀鸡宰猪供奉祖先等，在学习佛法者看来，这些举措非但对祖先无益，更会因此而造下极大恶业——自他将来都会因之而感受恶报。但这些人因为见识狭窄、愚痴且受蒙蔽故，还认为自己的所作所行如理如法。

再看某些大学生、博士生等，以世间观点而言的确比较有智慧与见识，但因从未学习过佛法的缘故，所以






若以佛法的角度衡量，他们都是些见识狭窄、不知究竟解脱生死的门外汉。还有，寂静道场上的很多出家人，长年累月地闻思佛法，可以说见识较广，而大多身处闹市红尘中的僧人，因在听闻佛法方面比较欠缺，故只能念几个心咒、佛号而已。但他们自己，还有一些居士却觉得这已非常了不得了，只有在真正接触真实修行人之后，他们才知晓自己的狭窄无知。

尤其在地域广大、人口众多的大国内，了解政治就显得尤为重要，千万不要以为自己是出家人就可以漠视政治。我们毕竟还生活在这片土地上、生活在这个国度里，若不了解政治，不听些新闻等时事要闻，则对国家形势就会一问三不知。除了应了解国内外大事外，修行人最好还应懂点儿法律常识。若不懂法律，则很容易在不知不觉的情况下违反国家律法，等真的受到惩罚时再后悔已没有任何用了。

不过，这样说也绝非鼓励大家天天都听新闻、苦学法律等世间知识，只是点明这些修学可以作为我们学佛的辅助，平时稍微涉猎一些就足矣。修行人还是应该以闻思修行为主，这才是我们的主要任务与职责。

一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，

方能位列正人中，是故广见极为要。

通过长期的广学多闻，一旦自己的胸怀如大海一般宽广无比，能接受一切好坏的事物，此时方能使自己位列正人之中，所以说广见多闻对我们来说极为重要。

比如我们初学佛时，刚刚学到一点佛法的皮毛，往往就会认为佛是实有的，并祈祷实有的佛能赐予自己实有的加持。又或者认为学佛只可以使自己打开世间智慧之门且不受病苦等，这些观点都可谓眼界极为狭窄。等受了五戒之后，有些人又会对身体之造作非常重视，但对于自己的心却一点儿也不照看，还觉得自己持戒精严，但实际上这只是执持名相而已，对于开遮持犯等方面根本不能从本质上搞懂。不过通过闻思修行，心量逐渐扩大，对从显宗共同到密宗不共之观点逐渐了解后，才像站在高山之上俯瞰群山一样，把九乘教法了然于胸，同时对下乘法门也绝不会轻视，对任何宗派都不会诽谤，这才算了知了佛陀教法之圆融无碍。具有如此广大见识之时，方可算是一个真正的佛教徒，那时他的一切行为都会如法而行，绝不会违规违矩。所以说广见在佛法修证中占有非常重要的地位。

由此具有智慧者，考虑长远之利益，

平时目光极远大，发起广大殊胜心。

因为有广见故，所以具有智慧之人，不会只着眼于



眼前的蝇头小利，而是会把长远利益放在考虑的首要位置。他们的目光极为远大，也就是说较常人看得更为高远，目标亦更为宏阔。他们还发起广大殊胜之菩提心，力求灭尽往昔所造恶业，诚心希求最究竟快乐之佛果。

而一般愚笨之人，只知考虑当下利益，今天有了几个钱就开始肆意享受，根本不为明天打算。又或者年轻时放纵轻狂，只要有吃有喝，哪怕去偷盗也心甘情愿，从不为未来作打算，正所谓："今朝有酒今朝醉，管他千秋与万代。"

对稍有智慧者而言，他们不仅仅要考虑现世，同时还要为自己来生的去处做好准备。正因为此类人深信因果，知道造恶业会去三恶趣感受痛苦，所以他们才精进于行善止恶、严持戒律，绝不会为当下的微利而精勤造作。故我们也应高瞻远瞩，且发起广大殊胜之心，并努力成办自他究竟之利。

狭慧目光短浅者，成办自他之诸事，
虽为精勤果极小，犹如孩童造土房。

智慧狭窄、目光短浅之人，在成办自己或他人的一些事情时，虽然非常精勤、卖力，但所取得的成果却很少，犹如儿童们造土房一样，收效甚微。

比如若因担心地上沙石伤害脚部，浅慧者就会非常




精勤地以地毯去铺满整个大地；而有智者却只把一块地毯垫在脚底，就可以不受伤害。如是无智之人，目光短浅，虽为了后世之安乐而广行善事，但因无善巧方便故，所以所造善业只能一次性成熟果报；而有智者却以菩提心摄持善业，结果使此善果乃至获得无上菩提之间生生世世都可享用不尽。浅慧者之所作所为就犹如孩童花了很长时间建起的土房一般，一股大风或一阵大雨便可将其毁坏无余。因此说我们何时何地都应以希求智慧为主，若具智慧，则极易成办诸法。

或多自己能了知，若不了知问智者，
当阅智者诸论典，思维愚智之差别。

或许多数问题自己都能够以智慧了知，但我们毕竟不是一切智者，所以还是会有些问题搞不清楚。对这些问题就应该向其他有智慧者虚心讨教，并经常阅读智者所造论典，思维愚者与智者之间的差别。

智者具有深广的智慧，他们对很多事物、问题都能从各方面进行观察，因而得到的答案亦较为圆满。尤其在知识积累方面，知之为知之，不知为不知，碰到不懂的地方马上就会向其他智者询问或探讨，不耻下问是其在做学问方面非常突出的一种美德。而一般浅慧者却不懂装懂，不愿向他人请教，深恐这样做会降低自己的身





份，因他们认为请别人解答问题实在是一件令人羞耻之事。其实这种态度只会被智者耻笑，并更加显露出愚者的丑态。在《格言宝藏论》中列举了很多愚者与智者的差别处，欲了知者可自行学习此论。

愚者喜欢看一些凡夫以自己的分别念写出的世俗杂书，觉得这些东西很相合自己。而智者却经常看一些所立之论相合实际真理的论典，一方面借以增宽自己的知识面，提高自己的智慧，一方面又可以从中探得人生、宇宙的奥秘。我们理应经常思维智者与愚者的差别之处，并观察自己的所作所为为智为愚：若为智者，则应更加增上智慧；若为愚者，则应从此以后收回自己的愚者之相，同时调伏自己的盲目傲慢心态，并经常向智者们请教，阅读他们阐发精辟的论著，且随学智者之行为。这样一来，总有一天，自己也可以逐渐步入智者的行列中。

如此行持则智慧，自然而然愈增长，
若其智慧愈增长，高尚行为亦随增，
高尚行为愈增上，一切福德如泉涌，
其后年月日时中，自己获得大进益。

如果依靠上面所说的方法，诸如阅读智者之论典、向智者请教等如理行持，则自己的智慧自然而然就会愈






来愈增长。如果智慧愈来愈增长，其道德品质亦会随着增上。高尚行为愈加增上，则出世间之功德，诸如现见本尊、生起出离心、菩提心、证悟法性等，甚至包括世间之名誉、福德等皆会自然而然地生发增长。从此之后，因为具有大智慧的缘故，所以一年会比一年、一月会比一月，甚至一天都会比一天更超胜，自己日日夜夜中都能获得很大的进步与利益。

天才毕竟是少数人的专利，大多数人还得依靠精进勤学才能得到智慧。世人之所以造恶业、损害众生、行为恶劣，就是因为没有取舍之智的缘故；若具有智慧、明了取舍，则不会再继续造作恶业，因为他明白恶业只会使自己在今生来世遭受更大的痛苦。而高尚的行为、善法，如放生等，则可使自己于今生后世感受众多的安乐。所以智慧增上，其高尚行为亦会随之增上；若高尚行为增上，则其福德就会像夏天的泉水一样，东一处、西一处地日夜不停地从地下汩汩涌出。

由此可见智慧极为重要，一切功德皆从智慧而生，而智慧则依靠精进而来。知道此理后，希求智慧者理应日日夜夜精勤不懈地学习智者之论典。

于此世间万物中，更无如己之爱重，
若不思维己过德，则与禽兽有何异？






于此世间万事万物当中，对任何事物的态度都不会像对自己身体那般爱重，如果不思维自己的过失与功德，则与禽兽又有何异?

凡夫从无始以来一直贪爱自身，对自己非常爱重。总体而论，众人对任何事物的贪执都没有超过对自身的执著程度。一般人都是美食自先享、锦衣己先穿，很少将自己的心爱之物先用以满足他人，只有少数人能割舍所爱、施与他众。不过，一旦情况紧急并已涉及到自己的生命安危，那就要另当别论了。平时无事之时，有些人也许会对父母妻儿、亲朋好友信誓旦旦，发愿舍身保护，但真正到了性命交关之时，又有几人能履行承诺?恐怕大多数人都会自顾其命，无暇考虑父母妻儿之安危，更谈不上舍身救护了。

话又说回来，即便是爱护自己，在方式上亦有智愚之别。智者与愚者的差别很多，其中之一即在于是否善加观察自己的过失与功德。有智之人，历来都重视省察自己的功与过，从而力求减少乃至杜绝过失并增上功德，如是则可善护其身。如果不思维、观察自己的得失功过，一切事情皆随心所欲而行，此种作为与那些愚痴之旁生又有何差别呢？如鸟雀整日叽叽喳喳，得到一些剩米粒都能让它们欢呼雀跃不已，而牦牛等动物亦复如是，饱食终日，无所事事，甚至在遭到屠杀之际都不自





知。作为一个人，如果不知观察自己之功过，那又如何保护自身免遭损害呢?

真实爱重自身之人，应常以正知正念来审视自己的行为，了知自己的功德与过错，并行持正士之行，如是才能算是有智者。

乃至营商诸琐事，亦需问他及自察，

一生所取所舍事，不问不察岂非蠢?

如果对于营商等琐碎之事，尚知仔细观察并询问他人，但对一生中所应取及所应舍之大事倒反而既不询问别人亦不自行观察，那岂非彻头彻尾的蠢人?

稍有智慧者，对于世间一些没有很大意义的小事都知道要向他人咨询，同时自己也会认真加以观察，比如欲开商店做买卖者，他会首先到市场上向一些比较有经商头脑的老板打听行情：诸如市场上哪些货物走销、哪些滞销，以及进货渠道、经营此类商品需办理的相关手续等等。有的还会请看相士占卜打卦，预测此次经营是否顺利、能否赚到大利润等。除此以外，他自己亦依靠自身智慧反复观察，甚至对经营过程中有可能会发生的问题也预先做了周密安排、防范。而作为佛教徒，如果对于自己一生中最重要的事情，即在学佛过程中应如何抉择因果、行持哪些善行、舍弃哪些过失等，既不向智







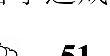

者询问，自己也不作任何周到观察，那又如何能去除过失、获得功德呢？如是之人岂不是很愚蠢吗？他们就像某些旁生一样，吃饱喝足后只知躺倒大睡，一生中浑浑噩噩，究不知生死为何物。

故大众理应依止具相善知识，且明了取舍之事并精进行持，万勿空耗人生。

无过之士虽少见，若于过失知为过，
则能断彼所作故，将成犹如离云月。

无有过失之士虽极为少见，但如果对于过失能知其为过，那就能够断除过失；此时之行者也将会如离开乌云之明月般，成为整个世间之庄严。

在此世界上，恐怕难以找到断证功德圆满有如本师释迦牟尼佛亦无有任何过失者！以世间人所崇拜者为例，别人眼中满身光环的他们其实亦有种种过失，比如郭沫若，尽管多有人认为他对中国现代文学做出过巨大贡献，但其在“文化大革命”中的表现却是举世公认的他一生中的一大败笔。再比如某些活佛、堪布虽智慧超人，行为也非常如法，但如果细究起来，还是会在他们身上发现一些小过失。对我们来说，如果大家都能知道自身的种种不如法之处，那就有可能自我反省并断除过失。比如出家人若未曾学过戒律就很容易毁犯戒条，一




旦学习了戒律，就会明白自己从前所犯过错的性质及严重程度，从此以后即可有意识地避免再犯类似错误。

有人也许会问，过失为什么可以断除？因为过失乃造作之法，并非与生俱来，从根本上讲，它的本性依然是无常，所以才可以加以改正并超越。比如有些人原本嗔心很大，但通过学习经论，他们了知了嗔心的过患，从此即自觉地时时提醒自己勿生嗔恨。如此行持之后，渐渐便可断除嗔心。此时之心性就如月亮破云而出，摆脱云层的遮蔽后定能放出清凉之光。

不仅嗔心可改，别的毛病也可当下或渐次断除。《亲友书》中就曾讲过，当年的难陀尊者刚开始时因贪心很大而不愿出家，更不肯严守清净戒律，后依佛陀之加持得以参观天宫与地狱，因之才对轮回彻底生起了厌离心，然后便开始精进修持，结果终证阿罗汉果位。

所以大家都应知过改过，以使自己的行为渐趋高尚。

圆满诸德虽罕见，若于功德生欣乐，
且于彼德常串习，则将成为具德者。

圆满一切功德者虽然罕见，然而若对于功德生起欣乐之意，且常常串习彼等功德，这种修行人也将成为具功德者。





世间中能圆满一切功德、十全十美、无有任何缺陷者，唯有三界怙主释迦牟尼佛才堪充任。除此之外，于此世间中恐怕极难找到这样的完美者。很多大善知识、高僧大德，尽管内证功夫、境界已与佛陀无二无别，但在显现上，虽然各方面功德都较圆满，不过若与佛祖相较，还是有稍许缺欠及不圆满之处。

我们藏族有句俗语："无过之人找不着，无结疤树寻不到。"但这绝不意味着大家可以放纵自己的过失，而是说我们对于自己的缺点应生起厌离心，对他人的功德要生起欣乐意，如是作为方能给自己带来实际利益。但有些人在见到自他所犯的过错后却无动于衷、淡然处之，对之根本没有生起丝毫的厌烦心，而对于那些喜欢闻思修及具有高尚行为者，他们又不以为然，没表现出什么亲近感或随学的欲望、举动。这类人都是些愚昧无知之徒，其行为、智慧肯定不会有任何进步。

由于智慧的差异，不同人在行为等方面的表现大不相同。有智者说的话语往往与真理相合，因而人人都乐听其言，并希望他能多讲一些道理。在对他的言行深表钦佩、向往的同时，众人亦愿效仿其行为。但愚蠢之人则说话啰唆，且所言大多为无意义之绮语，旁人亦不愿听，希望他少说为佳，最好闭嘴不言。他们的行为也多不如法，因此常受众人指责。所以愚者的言行为众所厌，



智者的言行为众所乐。我们虽然难见圆满诸德者，但如果对于智者的功德，如精进闻思修、能背诵很多经论、理解众多甚深教言等生起欣乐之心，则自己虽暂时不具有此等功德，但只要数数向此方向串习，久而久之，自己也必将具足这些功德。做任何事串习都很重要，如果自己稍有一些智慧，但却就此止步，不再深入学习以使之增上，则此智慧日后定会被各种违缘摧毁。所以我们应希求智者之贤善行为与智慧，且数数串习，这样定会逐渐成为具德者。

我们当中的一些道友，非常重视功德的养成、增上，他们常常行持种种如理如法之事以积功累德。若其能长期如是，日后必成高僧大德。

若于过失不知错，尔时彼人常犯错，

如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德。

如若不认识自己所犯的过错，此时必会常常犯错，如是重蹈覆辙之人，则会灭尽以前具有的诸种功德。

有些人比较愚昧，分辨不清过失与功德，往往将功德看成过失，真正的过失却又当成是功德。比如末法时代的很多众生，因不懂佛法，故常将学佛看成是愚夫愚妇之举，认为只有那些在世间混不下去，甚至连吃饭都很困难的人，才会出家学佛；又或者认为出家人可能是






一时糊涂，才致走错人生路。相反，愚者对杀生等恶行，反认为如此行持颇有大丈夫气息，杀害别的众生以满足自己的口腹之欲没有什么大不了的。至于藏族人中亦有少数人染有一些不好的习惯，比如若家里有两个儿子，他可能会让比较聪明的儿子做在家人，而让比较愚笨、懒惰的儿子去出家，因为这个笨儿子给家里带不来预期的好处。这完全是一种颠倒、错乱的做法，因连在家人都做不好又怎能成为好的出家人呢？故明智者应把有智慧的子女送去出家，如是才能对佛法有所助益，父母也会因此而享有很大的福报功德，同时也会获得他人的恭敬、赞叹。



世间人大体如此，经常认不清过失，不知道是对是错，因此他们还会一如既往地如此行持下去，这样一来便会常常犯错，以致形成恶性循环。而不懂戒律的出家人，因不知其行为已与戒律相违，所以也不会改正错误，故而只能一路错下去。如是未能改正先前所犯的过错，而是一错再错，这就是所谓的重蹈覆辙。这类人将会越来越往下堕落，最终便会将以往精进闻思修等的功德完全灭尽。

诸种过失之中最严重的就是生起大邪见，如是则对上师三宝亦会退失信心，且不再承认因果的存在，其戒律亦会缘于此邪见而全部失毁。不仅如此，来世也将因




此邪见而转生于地狱中，感受难忍的烧割之苦。出家人因其有袈裟披身，所以一般还不太会也不敢轻易诽谤三宝，因此较难生起大邪见；而居士们的情况就大为不同了，他们与世人混杂一处，一旦生起邪见，便会毫无顾忌地公开诽谤三宝，所以居士更应注意照看好自相续与言行。

我们一定要认清过失并悬崖勒马，万勿使自己重蹈覆辙，应恒时观察自己的三门，勿使其被过患染污。

修习功德越增上，如是过失越减灭，
处事浑噩不观察，虽经百年无长进。

修习可使自己的功德越来越增上，如是则过失便会越来越减灭。若处理事情浑浑噩噩不知观察，那么即便活过百岁，也不会有任何长进。

修学佛法的过程就是一个增长功德、灭除过失的过程，通过闻思佛法，如果能了知贪执世间之过失并进而生起出离心，此功德就足以令自己减少对世间八法的贪执；若能生起大乘菩提心，则可灭除自己以往所造恶业。如是天天修习出离心、菩提心等，自己的功德决定会愈来愈增上，过失定会日渐减少。

就拿某些寂静道场上的道友来说吧，刚到某个道场上时，他们中有的贪心比较重，有的嗔心比较大，有些







则疯疯癫癫根本不注重自己的行为威仪。但因其上师的谆谆教诲，再加上自己的精进修持，如今，他们的贪嗔等烦恼大半得以减灭，行为也变得比较如法。

在对治过失时，不要奢望一天当中就能使自己的行为有很大改变，不过只要精进不懈、持之以恒，经过一段时间以后，收效便会一点点浮现出来。因为过失与功德就如水火般直接相违，不可能同时并存于一个人的相续中。同理，智慧与烦恼也不可能并存，当智慧愈来愈增上时，烦恼肯定会愈加减少；若无有智慧，烦恼定会更加炽盛。《佛子行》中亦如是说道："离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，净心于法生定解，居于净处佛子行。"这首偈颂明确告诉我们：到寂静的森林中去修行，闻思修等功德即会增上，烦恼定会随之而逐渐减轻。

如果浑浑噩噩地待人处事，那就像处于无记状态中一般好坏不分，整日糊里糊涂。这些人不知观察过失与功德，每日只知吃喝玩乐，闲散度日，从不知奋发有为为何物。这样的生存即使超过百年，也不会令人取得任何长进，更得不到点滴功德。我们这里也有少数这类稀里糊涂之辈，他们到学院已经五、六年了，虽也听了不少经论，但却从不认真思维法义，如今且不说精通五部大论了，他们可能连五种智慧都不知所指为何！如此空耗时光，真令人为之扼腕叹息！正如《水木格言》所云：







"沉在水中之石头，即便浸泡一百年，石头里面终是干。"

所以我们应精进闻思修行，增上自己的功德，勿使人身无义空耗！

若自相续增学问，昔过己者成同等，

昔同等者居其上，最终获得极无上。

若自相续持续不断地增长学问，那么那些昔日超过自己的人就会渐渐被自己追上，自己就可以与他们并驾齐驱，而往昔与己等同者如今就会落在后面，如此发奋追赶下去，自己最终必将获得极无上之位。

如果非常喜欢学习，且具有精进力，那么相续中的智慧、功德与学问等就会越来越增上。这样发展下去，一些在智慧、功德等方面过去超过自己的人，如今就会与自己平等无二。比如目前有很多人都在学习藏文，刚开始时有人学得很好，时间不长便已基本掌握了拼读，于是便自认为现在已大略搞懂了藏语，能随便读诵藏文了。产生了这样的念头后，此人就开始懈怠不前。而原先比此人学得差的一些人，由于精进努力、拼命追赶，结果最终竟后来者居上，反而超过了那停步不前者。

再比如有些人虽然学佛时间较长，但却未曾通达佛法大义；有些人虽然闻思的时间并不长，不过却能精进修学，因此不但在短时间内背诵了很多经论，而且对佛






法也生起了一定的信解，他们的修学层次就可谓已超过了前者。所以学佛不在时间早晚，而在于精进及好学与否，正如往昔释迦牟尼佛因为精进而先于弥勒菩萨成佛一样。

故我们理应经常观察，并随学好人之行为，摒弃坏人之言行。如是日日不辍，相续中的功德自会增上，以前智慧、功德等与己等同者，自己日后定能反居其上，如是再再精进而学修，最终必会获得极无上之智慧与功德。

学问本无主人，谁精进谁便会获得的更多，所以我们应精进求取智慧与学问。

若自相续增过失，犹如陡山之流水，
彼等下堕势难挡，向上牵引无可奈。

若自相续徒增贪心、嗔心等烦恼或其他一些过失，如对上师三宝进行诽谤、妄说出家人之过失以及不信因果等，那么此等人将会很快堕落、下滑，就犹如陡山泻水一般，其势诚可谓势不可挡，想把他再牵引上来怕已很难做到。

可能很多人都观赏过瀑布，其下流之势非常凶猛，湍急水流瞬间即可直抵山下。藏族有句俗语说得好：“上去需要三年，下去只要三天。”此中含义即是指要对



上师三宝生起信心，或者获得一些功德，抑或想要精通一门学问，都需要花费很长时间。但相续若被一些过失染污，自己好不容易才生起的一点信心，刹那间即可被摧毁无遗。

比如欲做一名如法修行的出家人，首先就要学习戒律、威仪，并用很长时间逐步改正自己以往的过失与不如法的行为，这的确不易。但如果不想做出家人的话，只要脱下僧衣，换上一件在家衣服，马上就能摇身一变成为在家人。所以想学好很难，而学坏却很容易。并且只要开始了向下堕落的趋势，如果不痛下决心、迅疾改过，则此下堕之势必将无法挽回。如有人在生起烦恼时，嗔心之火当下根本无法压制，他人怎么劝都无济于事，此时即便对他宣讲再多的佛法道理，他也听不进去，其相续此刻已完全被嗔恨占据，这些都是相续已被过失所染的后果。

因此欲断除过失，不使自相续增上过错，平时就应谨慎观察并约束自己的言行。

是故凡欲自利者，应当恒时精进行，
断除自续之过失，增长极大之功德。

是故凡欲利益自己者，应当恒时精进行持，力断自相续中的过失，且不断增长极大的功德。





大菩萨为了利益自他尚需披着精进铠甲，行持六度万行，与烦恼之敌作战，我们若欲利益自他，亦应随学圣者如是之行，时时刻刻不忘精进修持，以断除自己之过。谈到断除过失，首先就要运用智慧分析自己到底错在哪里，然后就应寻找相应的对治方法，方法找到后依之行持即可断除此过。在此过程中，一定要审慎观察自己的三门所行：身之行为是否如法，口之言语是否如理，心念是否随贪嗔而转。若不详加观察，很容易就造下过失。断除过失后，还应使自己的功德日益增上。不过，不论断除过失还是增上功德，都需要具有智慧，并且精进修行，如此方可成办所欲所求。

所以大家应恒时希求无垢之智慧。

彼亦了知取舍要，故当欢喜诸正士，
及与正士之论典，恒常精进而修行。

彼等亦了知取舍之要点，故应欢喜一切正士以及正士所著论典，且恒常精进不懈地修持。

彼等必须了知取舍之法则：哪些事可以做，哪些行为不可以学，如是准则在诸高僧大德的论著中皆有宣说，所以我们应当对高僧大德等正士生欢喜心。一般人对高僧大德往往很害怕，不敢接近，这其中的原因多半是因为自己的很多行为都不如法，有很多过失，因深怕

受到智者们的指责、批评，所以才不敢亲近他们。但这些人却非常喜欢与愚人交往，因愚者的行为与自己很相近或者说臭味相投，在他们面前绝不会显露出自己的过失。这其实是一种愚痴的行为，如果不加以改正的话，我们永远也别想断除自己的过失。

所以应欢喜亲近高僧大德，并随学其善妙之行。同时对高僧大德们以智慧所造的论典也应生起欢喜心，且经常闻思，比如对无垢光尊者、萨迦班智达以及麦彭仁波切等真正的高僧大德所造的论典，就应反复研习，以增进自己的智慧。同时不看或少看世间人那些以分别念所写的宣泄贪嗔等烦恼的无意义之书，大家都应如是精进修行。

总之，不论在世间法还是出世间法方面，如果想要功德圆满，那就必须具有智慧，否则绝对一事无成。故众人理应精进求取智慧。

以上已将有关智慧之内容宣说圆满。

三、稳重

何为稳重之士夫，即是正直可信者，
若无稳重之胜德，则如水面之涟漪。

何者方能名为稳重之士夫？即是正直、可信赖者；如果不具备稳重这种殊胜功德，则其他功德即便暂时具有，亦会如水面涟漪一般，不可能长久存在。

此宣说稳重功德之内容，可从身语意等方面进行敷布。

什么样的人才称得上是稳重的人呢？亦即稳重的定义到底是什么？所谓稳重者即指正直、可信者。他们为人处事非常公平正直，且内心坦诚，足以信任。关于正直之品性，下文还将专门进行论述，这里首先谈谈可以信任者。

一些人格稳重的善知识，你去依止他修学佛法，他任何时候都不会欺骗你，只会一心一意地饶益你；有些弟子非常稳重，上师对他传讲密法时就会比较放心，因其日后绝不会泄露秘密，对上师亦不会生起邪见。这样的善知识与弟子便可称之为稳重者。

如果没有稳重这一殊胜功德，其他功德就很难具足。即使暂时生起一些功德，由于不稳重，很快也会泯灭。犹如微风吹动水面所现出的波纹一样，顷刻就会消失；或者如空花水月一样，因无有根基而立不起来。

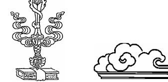
修学佛法更需要具备稳重之功德。对于自己定下的日课及闻思修方面的作业、任务，一定要有一个长期的考虑、安排，如果过了十余年，自己的闻思修还是一如

往昔般精进不懈，那时才可称已具备了稳重的功德。若缺乏稳重的话，即使暂时拥有一些智慧，但此智慧定不会稳固增上，反而会渐渐消失。有些学佛者虽然现在很精进，但如果他们不是真正的稳重者，则难保日后此种人不会成为外道并舍弃佛法。所以我们首先应具备稳重的功德，在此基础上再去圆满其他方面的功德。

若具稳重虽无余，亦能圆满百功德，
若无世法此根本，则无余法可希冀。

如果已经具备稳重之功德，此时即使无有其他功德，亦可凭借稳重这一秉性圆满其余百种功德，若无此世法之根本，则其余诸法亦无有希望获得。

此偈已翻译如上，不过藏文中尚有如果具有稳重之功德，则可代替其他功德的意思。虽然自己还未圆满具备其余诸种功德如智慧等，但因有了如意宝般之稳重品格，其他功德很快就可圆满聚集。例如，有的人尽管智慧比较低下，但因其性格稳重，所以天天都能不间断地学习经论，天长日久，其智慧定会越来越增上。同理，如果我们未能看到某些高僧大德显现功德，但只要其言行稳重，则其人必已具备其他诸种功德。如果没有一切世间法之根本，也即不具备稳重之德，则其余的功德断不可能完整具足。




有些人非常不稳重，这可能和性格有关。比如他们今天可能一时性起，拿起佛学书看上两眼；明天兴趣消散了，又会跑去练练气功；昨天刚来学院求法时还发誓要在这里住上几年，而明天一大早便有可能离开学院，又想跑到别的地方去拜见另一位上师。这种人绝不可能品尝到佛法的真义，所以我们应希求稳重之功德。

于自道行不退转，且于信赖自己者，
始终坦诚不欺惑，此称稳重人中胜。

对于自己所行之道不退失信心，并且对于信赖自己的人始终都能坦诚相待、从不欺惑，此种人就可称为稳重者，他们实乃人中之殊胜。

此颂亦在讲稳重的含义。稳重一方面可以借身语意进行宣说，一方面也可以从一个人的所行之道中得以反映。我们一旦认定了自己的所行之道，比如已经开始学习宁玛派的教法，那么以后就应对此教派的传承上师多多祈祷，不论遇到多大的困难也不应随意改变自己所属的宗派，哪怕遇到生命危险也不要退转对自己所行之道的信心。因我们已值遇了具德之上师，并获得了殊胜、甚深之灌顶，这就说明自己与此上师、此法门有宿世因缘，理应不退转而行持下去。

对于那些信赖自己的人，一定要自始至终地坦诚相






待，不应欺惑他们。古时之君子历来都以信誉为做人之本，但今人却少有注重此德行者。相反，充斥人们眼目的都是一些尔虞我诈的欺骗行为。比如有些人互相之间原本关系很好，但因为做生意的缘故，后来却反目成仇，致使朋友之情丧失无遗；上师出于对某个弟子的信任，将甚深法要传授与他，但此人却不严守秘密，轻易就将深法泄漏与他人，并在背后肆无忌惮地非议上师，如是之人实为恶劣之徒！因此，如今值得信赖的人为数极少。如果能始终不欺惑那些信赖自己者，此人就堪称为稳重者，他理所当然就会成为众人中的最殊胜者。

只要自己已成为稳重者，上师就一定会慈悲摄受并传与甚深之法。既然问题的关键在于自己这一方面，故大家都应修习稳重之德。

身体稳重如狮子，不受蔑视大威严，
语言庄重如仙人，众所信任且欢喜，
性情稳重如珍宝，降临自他之所欲。

若身体稳重如狮子一般，则不会受到别人的蔑视，且具大威严；若语言庄重如同仙人之语，则能得到众人的信任、欢喜；若性情稳重如同珍宝一样，则可以降临自他一切所欲。

狮子乃百兽之王，其身安住于山林之中，显得非常






威严，其它小动物甚至一些猛兽都非常畏惧它，绝不敢对其戏谑不已。同样，高僧大德更是稳重非常，他们安住于一处后就不会轻易离开，其神态、举止都极具威严，众人怎敢妄加轻视！《格言宝藏论》中云：“智者巍然极稳固，犹如山王不动摇。”一般而言，众人皆非常敬畏严持戒律的大德，深恐自己的非法行为会被其指责。身体如是稳重恰如狮王一样，真真切切称得上是不怒自威，其他人自然就会倍加恭敬而不敢轻慢。

语言庄重如同仙人一样。仙人平时不喜开口闲谈，一旦开口讲话，其所说之语句句都饱含深义，确实可谓头头是道、句句有理，从他们嘴里一般不会吐出各种虚诳之语及无义语，所说之话确乃稳固而不可更改。如果自己的语言也非常庄重，众人当然就会信受并欣然接纳。一个人的语言很有力量时，众人都愿意侧耳倾听，并对他的话深信不疑，如是之人即可称为语言庄重者。

性情稳重也即一个人的心非常稳重，不会胡思乱想、变来变去。三门之中以心为主，因心实为智慧之源泉、行动之主宰。若心不稳重，则身语就会如空中楼阁，决定坍塌无疑。珍宝也即如意宝，可满众生一切愿。心性稳重之人则如珍宝一样，能满足自他一切所愿。比如处理事务时，如果性格稳重，则自然具足智慧，有智慧观照，所抉择之事又焉能有错。

是故欲使身语稳重者，首先应学会安心，使心稳重下来。

身体若不稳重者，如牛落角遭众欺；
语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨；
性情若不稳重者，如风吹叶飘无定。

身体不稳重者，就如同失落了角的牛一般定会遭受众人之欺侮；语言不稳重者，则如同乌鸦一样为众人所嫌恨；性情不稳重者，就如风中的落叶般飘摇不定。

所谓身体不稳重者，可以落角的牦牛来比喻。牦牛打架全靠头上的双角，威武有力的牦牛再配上高大锐利的牛角，众牛亦惧怕不已，好的水草便不得不让与它。然而一旦它落了一只角或双角，马上就会失去原先的战斗力，其它牦牛顿时都会反败为胜，对其大加欺侮。同样，有些人身体不够稳重，喜欢到处闲逛，今天到这家，明天串那家，时间久了，众人都开始讨厌他，此人慢慢就会受到轻视乃至侮辱，如同乞儿到处乞讨，很多人甚至连小孩都敢欺负他。

语言不庄重的人则如同乌鸦一样，会招来很多人的嫌恨。虽然有些论典赞叹过乌鸦，但从世间普通人的角度来看，它是一种不吉祥的鸟：一者，乌鸦全身乌黑，而黑色历来就被认为是不祥之兆；二者，传说人类本无





苦乐，时间亦无有冬夏之分，而乌鸦却发愿说，愿人拥有苦乐，季节也应区分冬夏，且冬冷夏热。故如今冬天天气很冷，夏天天气又很热，这皆是乌鸦惹的祸；三者，其鸣叫之时发出“好呜”之声，藏语意为“完了，倒霉透顶”，所以众人皆认为乌鸦乃不吉祥之鸟。同样，大家欢聚之时，有些人却尽说些不吉祥的话；别人想去修法，他也在一旁说不吉祥的话，如是便会遭到众人的厌恶、憎恨。

而性情不稳重者就犹如秋风中的落叶般飘浮不定。今天他们可能想安住在这里，明天又想到别处长住，如是辗转漂泊，到头终将一事无成。以我们学院为例，藏族尼众以前每年只有十五天的假期可以外出，我们也应按这个标准要求自己，尽量不要外出游荡，应安住一处精进修法。

了知了身语意不稳重之过患后，大家都应把稳重之规时刻牢记心头。

若具无误取舍慧，安住稳重之善道，
则能扎下殊胜之，世规如意妙树根。

如果具有无误取舍的智慧，且能安住于稳重之善道中，则能扎下殊胜的世规如意妙树之根。

具有取舍之智与稳重之功德，此乃一切世规之根





本，如同树木之根一样，可使树干枝叶茁壮成长，并致开花结果。若具足此世规之根本，则其余功德肯定会日渐圆满。所以我们一定要重视这一根本，恒时勇猛精进修持。

以上已将有关稳重之内容宣说圆满。

四、有愧

以何名为有愧者？即于下等恶劣事，
极生忧愁厌烦心，此乃二规之妙衣。

拥有何种行为可称为有愧者？若对于下等恶劣之事极生忧愁厌烦之心，这种人就堪称为有愧者，有愧之行为实为二规之善妙衣服。

怎样才能算是有愧呢？所谓有愧即是指对那些下劣诸辈及其所行之恶劣事情，生起极大的忧愁心与厌烦心。比如有些人实在是可怜万分，他们因一时糊涂而舍戒还俗变成了在家人，但这些人不仅不知耻，反而得意非常地抱着孩子到处炫耀，以前的道友看见后不能不生起极大的厌烦心。而对于世间很多不如法的行为，诸如赌博、偷盗等恶行，有愧者亦生起忧愁厌烦之心，认为此类人不懂道理，非常可怜。具有这种心性的人就可称






之为有愧者，有愧的确堪为佛法与世法二规中最殊胜的妙衣。而无愧者则定会为众人讥笑不已，他们无论如何修法都不可能获致成就。

世人若不穿衣服就会遭众人讥笑，同样，如果没有有愧的妙衣，这种人亦会被众人嘲讽，故大众理应以惭愧妙衣严饰自己。

若于众多士夫中，遍身沾染不净物，

裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。

若有人于大庭广众之中，遍身沾染不净物且裸体行走，此种行为并不算什么天大的可耻之行，无惭无愧才是真正令人羞耻之处。

在此以比喻说明有愧与无愧的差别。

如果有人在众目睽睽之下脱光衣服，以不净粪涂满全身后随意行走，世人大多会认为这人精神不正常、不知羞耻，或以丑为美、颠倒错乱。但此人的行为若与无愧者比起来，那就纯粹是小巫见大巫，根本算不上是什么可耻之行了。生而为人却不知惭愧地恣意妄为，此种无愧者的行为才真正让人感到羞耻、难堪。何以如此？下面即讲述其原因：

不净以水可洗净，裸体著衣可严饰，

无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美。

若身上沾染上不净粪，沐浴一番就可使身体恢复干净，最多浪费一点肥皂而已，裸体之人，给他穿上衣服也可将他严饰起来。但无有惭愧者，其心灵深处沉淀着诸多不净垢染，再怎么用水洗也无法清洗干净，即便穿上最好的衣服也掩盖不住其骨子里的丑陋，他永远也不可能变得美丽动人。

如果心灵不美，那么外在的身体如何严饰也不会令人赏心悦目。大家可能都认为裸体奔跑十分可耻，学过上面的偈颂后才明白，无有惭愧才更为可耻。我们自己究竟是不是无愧者，通过下面所讲的要点，对照自己的行为便可一目了然。

利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，

心头茫然无所措，此等即是无愧者。

对利济自己的恩人不思报恩，对危害自己的仇人也不知追踪，心头一片茫然，不知所措，此等人即是无愧者。

有三种无愧之人：第一种，“利济恩人不报恩”。生存在此世间上，很多人都曾有恩于我们——父母的养育之恩、老师的教育之恩、上师的使自己成就菩提之恩、道友的劝勉激励之恩……对这些曾经利益过我们的恩





人，若不知回报恩德，我们就是百分之百的无愧者。法王如意宝也常常教诫我们要知恩报恩，《格言宝藏论》中亦对此作了较广泛的论述，此处不再广讲。在现实生活中，有些恩德是很难回报的，尽管如是，我们还是要尽力报恩。比如我们出家人的生活主要依靠善信居士们的供养，我们既然无法以财物进行回报，那就要精进修行，以便把修法的功德回向给他们；而对于传法上师的恩德，生生世世都可谓报答不了，我们唯有证取佛果，才可算是真正的回报上师深恩。

第二种，“作害仇人不追踪”。如果小偷偷窃了你的财物，你就应该跟踪追击以追回自己的财物。世间中有饶益我们的人，也有损害我们的人。不学佛的在家人依靠世间正理，对仇人可以进行反击，此正所谓“有仇不报非君子”。但作为学佛者则不应报仇，因出家人有“沙门四法”为规，对仇人不能报复。但无论如何，自己心里应该恩怨分明，明白此人对自己有恩还是有仇。了知清楚后，对好人就应赞叹、感激，对坏人则应呵斥、惩罚，以使其改正恶行。如果对好人不赞叹、对坏人不呵斥，则会令好人灰心，坏人得意，结果反而会使恶行更加增上。国家法律对坏人也根据其恶行轻重施以相应的惩处，其目的仍然在于奖善惩恶、以儆效尤。（世间律典对恶人的最重惩罚即是死刑，但于《君规教言论》等佛法论典中并未开





许动用死刑。）出家人中，如果身为上师，则应赞叹好人并给予其相应的荣誉，对坏人就应当众点名批评。

第三种，“心头茫然无所措”。不论做何事都迷迷糊糊，好像沉迷于一种无记的状态中。诸如对好事、坏事一律不加以分辨，对为常住天天发心的道友也满不在乎，对诽谤上师者也不管不问，如是愚昧、茫然无措者亦是无愧之人。

虽受恶语不顾忌，有利之语不愿闻，
善妙德行无希求，此等亦是无愧者。

有人虽然受到恶语中伤但却毫不顾忌，同时对有利于自己的话语也不愿听闻，对于善妙的德行亦不希求，此等人亦是无愧者。

他人的闲言恶语往往会对自己的名誉、事业等造成损害，虽然对名誉等世间八法理应看淡，但对高僧大德而言，为了众生的利益，名誉暂时还不应完全舍弃，因之尚具有可使众生生信等功用。若不顾及恶语中伤，以致名誉受到损害，一些信徒就有可能退失信心。再说他人的闲言恶语本来就不太好听，所以能遮止时还是要遮止。不过有些恶语却是由自己的业力现前所致，故不得不承受。除此之外，若对恶语无所顾忌、毫不在乎，则可称其为无愧者。





对有利于自己的言语，比如上师指出你的过失、缺点，希望你能改正；又或者开示一些显密教法，以使你能如法而行；抑或道友劝勉自己精进行持等的言语，对这些有利之语当然应该乐于听闻。但事实却恰恰相反，很少有人愿意听这些话。无垢光尊者曾劝诫说，末法时代，上师亦应少说弟子之过失，因其不欲接受故。如是对于己有利之言语不愿听闻者亦为无愧者。

对于善妙德行，如闻思佛法、精进修持，以及做会供、水供、灯供等功德善举，自己无有一点希求心，如同老狗面前放青草一般，毫无兴趣、无动于衷。但对一些无意义之事，比如下棋、聊天等却很有兴趣，如是不希求善妙德行的人亦是无愧者。

泄露极为隐秘语，令诸信赖者灰心，
虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。

泄露一些极为隐秘的话语；令对自己信赖的人心灰意冷；即便成为应供者，但却不知思维取舍之理，此等人亦是无愧者。

此颂宣说了三种无愧者。对于泄露秘密的过失，《格言宝藏论》、《君规教言论》等论典中都做过宣说。一个人如果不能保守秘密，则任何人都不敢相信他，也不放心让他去做一些事情。至于自己修行过程中出现的

一些验相，也应保密不宣，否则会障碍自己的修行境界增上。另外，上师或道友嘱咐过自己不能泄露的秘密，也不能对任何人宣说，否则自己便会违犯一些戒律。有些隐秘之事，上师若不过问，则对上师都不应说，更何况其他人。如果自己泄露密语则为无愧者；若他人对你说一些要求保密的密语，自己如没把握能守持不宣，那就最好不要听，否则一旦泄露即成为无愧者。

有些原本对自己很信任的人，如果因为自己的泄密行为而使其生起很大的厌烦心，并从此不再信任自己，则自己亦已成为无愧者。比如，你们原先关系很好，他因有事需外出几个月，于是便把房子等托付于你望能代为料理。谁料你却将他的财产送的送、卖的卖，自己也占用了一些，等他回来时只剩下一个空房，此种作为如何能让人不对你生起厌烦心？又如何能让人再信任你？又比如上师出于对你的信任而为你传授佛法，并指导你的修行，但你过后却不知恩报恩，反而历数上师之过失，这如何不使人伤心难过？这种人真是无愧者！

此偈中的“应供”是一佛教术语，指应该供养的对象，比如上师、僧众等，他们有能力接受供养，并可使供养者得到利益。虽然自己也已成为应供者，人人对你赞叹、供养，但你却从不思维亦不观察自己的行为，好像一切都无所谓，根本就不注重取舍。此种行事作风可





能是因你学习经论太少的缘故，以致不明取舍之理，此等亦是无愧者。

我们应该经常思维，自己所做是对是错。如果是对，则应继续行持；若不如法，就应马上改正。

虽闻善理及善语，于此不起欢喜心，
亦不依止善知识，此等亦是无愧者。

虽已听闻到善妙之理以及贤善之语，但于此却不生欢喜心，也不依止具相善知识，此等亦是无愧者。

如海三藏中蕴含着无尽妙理，虽然听闻了经论中的善理，比如《释迦牟尼佛广传》中宣说了本师最初如何发菩提心、中间又如何不畏艰难行持六度万行以及如何以方便善巧度化众生等种种事迹，但有些人不知为何，也许是前世业力太重的缘故，他们就是不愿听闻，亦生不起欢喜心。犹如老猪只对不净物生喜一样，这些人对高僧大德的善妙行为，以及善知识所开示的有关出离心、菩提心方面的妙法一概无有任何兴趣，对恶人之劣行倒倍感新鲜、好奇。

这些人尽管自己很愚笨，但却自认为非常聪明，因而不欲依止善知识；自己根本不自知自己哪些行为不如法，反而贡高我慢、自以为是，此等人亦是无愧者。

无愧者的种种行为都不如法，一切行为都属自作聪





明、随心所欲之造作，加上又不愿听闻善理善语，故诚为愚痴之极！

亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游，
背弃世法二规行，此等亦是无愧者。

亲近一些种姓下劣者，比如渔夫、屠夫、妓女等人，或与行持恶法，如杀生、邪淫等行为之人交朋友，自己也会逐渐与他们同流合污起来。日久天长，自己便会违背并抛弃世间与出世间之贤妙二规，行为变得不合规矩、法度，这类人也可称之为无惭无愧者。

四川人称这些不务正业行持恶法者为二杆子、二流子等，在大马路上，经常都能看到他们三个一群、五个一伙地到处闲逛，身上还往往套着一条很难看的大喇叭腿裤，头发也长长得粘在一起，走起路来则东倒西歪，令人看不顺眼。若与这些人交友，用不了多少时日，你也必定会与他们臭味相投。

另外，愚笨人聚集到一处，不是闲聊就是游玩，什么卡拉 OK 厅、歌厅、舞厅等地，都可见到有很多愚人在那里乱唱乱吼，还将身体扭来扭去地宣泄不已，其状态就如同抽筋一样，看了让人作呕。某些疯狂者甚至可以在大街上及其他公开场合裸体奔跑，他们不仅不以之为耻，反倒自我感觉甚为新潮、光荣。这些生活在中国








这片土地上的可怜的愚人，从西方国家那里根本没有学到真正的文明，却把人家的糟粕统统学了过来，所作所为因此而变得非常不伦不类。但他们还以为自己的行为很了不起，因而有智者见后就感到更加的可笑。

此等言行皆属非法，如此行事者均为厚颜无耻之徒。

白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，
夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。

饮酒有诸多过失，诸如损伤智慧、迷乱心志、引发疾病、泄露秘密等。而赌博亦是同样，它能使人丧失心志，彻底沦为欲望、贪婪及侥幸心理的奴隶。是故何人若沉溺于饮酒、赌博等非法恶行中，他的名誉必定会受到很大损害。无愧者非唯白日当中沉迷于赌博、饮酒等损害自己名誉的非法行中，晚上回到家中，也只顾作不净行，完全不知羞耻为何物，这些人真是些无愧者。

《格言宝藏论》中云：“如同饮酒以为乐，实则疯狂当安乐。”饮酒实为一切过失之源，有一则公案足以证明此论点：

一位受持五戒之修行人原本安住在寂静山林中，一天来了一位妇女，手拿一瓶酒，并牵来一只山羊。她对修行者说：你或者与我作不净行，或者杀了这只羊，或

者喝酒，三者必择其一。他听罢心中不由寻思道：不能与她作不净行，亦不能杀生，因这两样过失太大，而饮酒可能过失稍小，故不妨选择喝酒了事。于是他便喝下了妇人手中之酒，谁料饮酒后此人心智遂陷于迷乱，他不仅杀了羊，且与女人做下了不净行，最终，这三样事情不幸被他全部一一做过。从此事例，我们就可看出饮酒的过患。

当今世界，各国政府对抽烟、喝酒一般都会设置一定程度的控制措施，因二者产生的毒素对人类的身心健康会带来极大损害。而赌博的危害性一点儿也不比抽烟、喝酒小，很多家庭因为赌博而离散，有些人为赌博不惜铤而走险，并终致锒铛入狱、家破人亡的悲惨境地，所以说赌博亦是非法恶行。

龙树菩萨曾于《亲友书》中宣说了六种损害名誉法，即：“赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。”《宝鬘论》中亦有相同宣说。

无义琐事耗时日，且造种种不善业，
对此不知自惭愧，此等亦是无愧者。

有些人为了一些无任何实义之世间琐事而空耗时日，并且因无知而造下了种种不善之业，但他们既不知道这样做的后果，也不为此而感到惭愧，此等人也是当





之无愧的无愧者。

以修学佛法的个别人为例，他们虽说已来到了寂静的道场，且刚开始时也是抱着求解脱的目的而来，但因佛法未融入心相续中，故这些人常常不知区分轻重缓急，经常把自己陷在一些无意义的生活琐事中，并因此而消耗掉了大好时光。比如他们会很认真、仔细、全面、长时间地打扫整理自己的屋子，一会儿认为床放在西面很好，没过几天，又想把它挪到东边；衣服上只有一两个小泥点而已，但他们就是不肯轻易放过，还为自己找来很多借口，什么出家人理当身心清净，故穿着本来就该讲究、整洁等等；吃饭时他们觉得不多炒几个菜就对不起自己的胃……总之，为这些生活琐事，这些人浪费了很多宝贵时间，而对那些能给今生与来世带来真实利益的佛法却没有认真修学，因此显得非常愚昧。

《百喻经》中有这么一个公案：父子二人同去某地，路上不幸遇到了强盗，父亲深恐儿子的金耳环被强盗抢走，于是就将儿子的头砍下藏好。等强盗离去后，再取出儿子的头放在尸体上，并欲唤醒爱子，但此时任凭他如何努力也无法使儿子复活如初。同样，修行人若因琐事而耽误一生，岂不同此愚痴之父等无有别？故我们一定要专心致志于闻思并修持佛法，因对修行人而言，除了闻思修外，再无其他任何比之更为重要之事。大家千

万不要认为闻思修行会耽误自己的时间，其实，即使我们用尽一生时间进行闻思修也是完全值得的。麦彭仁波切在其他的一些劝勉行者闻思且实修之论典中也曾说过：闻法有很大的功德，修行者应多多闻法，如果认为闻法无义且耽误时间，则此人肯定已经着魔。

有些人虽然已入佛门，但却不懂因果取舍之理，因而口中话语多为妄语，行为亦不如理如法，经常都要造作一些恶业。如沿海某些大城市中，有些居士居然敢吃海鲜，还认为活鱼活虾营养丰富、味道鲜美。于是无数的小虾虫被滚油浇上后就活生生地成为他们席上的一道菜，而这些人竟然可以不畏因果、不惧来生地吃得有滋有味！这实在是愚不可及的行为！因这一碗菜已足够让他们下地狱了。

除此之外，还有诸多的不善法，如违犯戒律、偷盗、恶口等，也经常被一些人造作，他们对自己的这些恶行丝毫也不感到惭愧，还认为自己很了不起，此类人亦是些典型的无愧者。

现见圣教正规时，既不生起喜乐心，
亦无希求追随意，此等亦是无愧者。

已经现量见到殊胜之圣教与正士之规，但还是生不起一丝一毫的欢喜之心，也无有希求追随之意，此等人

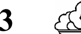




亦属于无愧者。

释迦牟尼佛为众生广开甘露门、宣示解脱道，在有缘者面前三转法轮。虽然我们无有福报亲见佛陀，但如海之三藏教法却已现量见到，并且功德等佛、恩德胜佛之善知识也已慈悲摄受了自己，这与现见佛陀已无任何实质差别。若对圣教三藏与正规生不起欢喜心，这也许是因为自己智慧太浅薄、根本理解不到佛法深意的缘故。如社会上的一些人，只知谋求资财、享受五欲，对佛法所讲之理一点都不懂更不愿接受。不用说甚深智慧，他们连什么叫信心也搞不明白。反过来说，如果你对圣教有欢喜心，那你的信心也必会有所增进，你的行为也会越来越如法。若能按照正规所说精进行持，则你一定会逐渐成为高尚者。

另有些人可能受前世业力所惑，他们对邪法很感兴趣，对正法反不生信心，见到宣说智慧之如海三藏，简直就如狗见青草一般毫无兴趣。看到一些宣说正规之论典，如《格言宝藏论》、《君规教言论》等，不仅生不起欢喜心，还认为这样的论典多如牛毛，没什么稀奇之处；见到一些如法行持的正士，也认为他们的境界与自己不相上下。如是一来，你始终也不会上进、受益。若人格都不完善，则出世间之功德更不会无缘地自然生起，所谓的成就与证悟就更是纸上谈兵。到此地步，你只能算





是一个无愧者了。

我们听闻了如此殊胜之教言，应该对圣教生起欢喜心，对正士的行为亦应发随喜心，并且愿追随先贤足迹，依正规来改正自己的行为，使自己渐成高尚之士。这样的话，出世之无漏功德自会逐步生起，解脱、涅槃当能早日获得。

总之取舍一切事，无有定准而行持，
脱离世法二规矩，即谓愚笨无愧者。

此颂总结以上所讲有关无惭无愧的问题。

总而言之，人类社会对于大小事情一般都有一定的取舍准则，比如若以世间法中的风俗与法律规范来衡量，杀人、偷盗等行为乃为大众所不齿之恶行，皆属当舍之事，而助人为乐、救济贫困、保家卫国等则为世人所公认之善行义举。学佛者在未获得真实菩提之前，因果定不会空耗，故大家理应仔细取舍善恶业，并力争断除二障、希求且终获无上智慧。

在未脱离世间之前，对于世间与出世间之二规均不能违越，否则就会将自己陷入“上天无路、入地无门”的困境之中。如果对于一切事情的取舍无有一定之标准，任意行持、肆意妄为，脱离贤妙之世间与出世间二规正道，则此类人必属愚笨无愧者。所以我们不论做何







事，都应观察自己的所行是否如法，这一点实在重要非常。

若人具足惭愧心，能除颠倒散漫行。
设使无惭无愧者，教言于彼有何用？

如果具足惭愧之心，则能去除颠倒散漫之行。一个人假使无惭无愧，那么即便对他宣说很多世与出世间之殊胜教言，对他也起不到一丝一毫的作用！

我们因为被无始以来的无明习气所困，因而会产生诸如常乐我净等的颠倒执著，所作所为都乃颠倒之举，诸如懒散等恶行、贪嗔等恶分别念就像丛生之杂草一般，非常难以对治。如果内心知惭识愧，则会断除此等颠倒狂妄之行，绝不会散漫任意而为。

有些人虽然所做常为错事，三门经常违犯戒律，但却从不知羞耻，反认为一切都无所谓。从佛法上讲，此人即为佛教油子：口中所说皆很贤善，但行为却没有一样如法。这些人不仅佛法未融入其相续中，以世间标准来看亦无有人格，诚为一个地地道道的坏人。

复次心具惭愧者，终不远离世法二，
殊胜善妙之规道，恒常行持不放逸。

复次，如果内心具足惭愧，则其所行始终也不会远





离世法与佛法两种殊胜善妙之规矩大道，时时刻刻都会以正知正念护持身口意之三门，定能不放逸而行持。

以上已将有关有愧之内容宣说圆满。

五、不放逸

何以名为不放逸？如人居于危崖上，
如是自护自身心，恒时郑重谨慎者。

什么叫不放逸呢？比如一个人居住在非常危险的悬崖上，如果稍不注意，就有可能堕入深谷从而落得个粉身碎骨的下场。因此他一定会非常谨慎，甚至大气都不敢出。同样，我们修持佛法、守护清净戒律，或做任何事，都务必详细观察，仔细取舍，时刻护持三门，以正知正念观察自己，所作所为必须郑重谨慎，如是之人则名为不放逸。

不论是行持世间法，还是修持佛法，都应依靠不放逸之行为，即以正知正念来护持身口意三门，小心谨慎、精心抉择，不使三门散乱于外境。若不谨慎，只知随心所欲、为所欲为，则会招致诸多过患。为使道业增上、修行成就，大家都需不放逸而行，即需恒时保持正知正念。







《入菩萨行》第五品的内容即为护正知，此品对放逸之过失及如何护持正念、断除放逸宣说较广。如是殊胜之教言实在不应忘记，只偶尔看一次远远不够，因凡夫记忆力较差，很容易遗忘，故需经常看书重温。

孩童沉迷游戏乐，成年沉迷贪嗔境，
老年迷惑身心衰，皆为放逸所迷住。

孩童们整日沉迷于各种游戏所生之快乐中；而成年人则整日沉迷于能令人生起贪嗔等烦恼之外境中；老年人又整日迷迷糊糊，被身心衰竭所困扰。他们全都被放逸之过失迷惑住，从而无法以智慧彻见诸法本性。

当我们还是孩童时，心中无有任何负担牵挂，整天与小朋友们玩捉迷藏、打雪仗等游戏，尤其在幼儿园或公园中有很多游戏设备，如碰碰车、秋千、滑梯等，无不令人流连忘返，父母若不一次次催促，自己肯定不会回家吃饭……随着年龄的增进，步入成年后，很多烦恼开始袭上心头：外境中充满了太多的诱惑——时髦服装、名贵豪宅、新款赛车等，还时时贪著漂亮的朋友，对于竞争对手、怨恨仇人则生起无法遏制的猛烈嗔心……总之，整个人一直都被贪嗔等烦恼所逼迫。渐渐进入老年人的行列后，看到自己满脸皱皱巴巴，额上爬满了岁月留下的纹路，心中只能无限伤感地忆念起过去






的美好时光，此时，不仅食不知味、身体粗重，更可怕的是无法面对死亡的恐怖，身心的如是衰竭使自己彻夜难眠……

人一生当中皆因被放逸所迷惑，故而沉迷于外境的种种幻变之中并终不能自拔而出，从而障弊了本具之智慧，不得不感受众多无益之痛苦，且在痛苦中最终离开此世间。此诚为可悲！诚为可悲！

贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥，
若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道。

被贪等愚痴烦恼所迷惑的众生，一直沉溺在非常恐怖的轮回泥坑之中，如果不能及时遮止贪痴等内心烦恼，则必将成为非常卑劣之人，且终堕恶趣并感受无边痛苦。

众生因为被贪等烦恼所困缚，所以言行举止就显得非常愚痴，全然不知取舍之处：他们将无常执为常有、不净执著为净、痛苦执为快乐，并因被烦恼所迷惑从而造作种种恶业，且因此而一直流转于六道轮回的恐怖淤泥中，以致完全不能自拔。随着各自烦恼及业力之轻重大小，众生各个趋入由自己业力所感致的不同六趣中——贪心重者则易堕入饿鬼道中，嗔心重者易堕入地狱，痴心重者则易转为旁生。尤其是欲界众生，虽然五




毒烦恼俱全，但其贪心则尤为严重，如果能断除贪心，那就不会投生在欲界中。

贪心本身亦伴随有一定的愚痴性，有情众生之身体本为不净物所构成，但凡夫因不了知真相而奔走营求，这岂不非常可笑。《入菩萨行》亦云：“汝自多不净，日用恒经历，岂贪不得足，犹图他垢囊？”今生若苦苦贪执不净身体，后世将会转生在不净物中，整日享受不净之物！

如果没有止息自己的贪痴烦恼，为了满足自己的贪心等欲望，自己一定会渐变成厚颜无耻、不知惭愧的卑劣者。此习气不断迁流，后世之人格会变得更加卑劣，并会堕入痛苦的三恶道中，届时就已悔之晚矣！

拥有宝座伞幡等，然而放荡不羁者，
刹那堕入险恶处，如遭魔王铁钩牵。

虽然地位很高，拥有宝座伞幡等，然而行为却放荡不羁，这种人刹那之间就会因所造之业堕入险恶之处，如同遭到魔王的铁钩牵引，无法自主。

一些出家人安坐在妙高宝座上，周围围着众多执持华丽宝盖与伞幡的侍从，弟子也非常多，出门亦是前呼后拥，非常风光气派，但这些人一定要注意自己的行为，不能任意而行、为所欲为。应如莲师所说：“是故见比



虚空高，抉择因果较粉细。”对自己的行为一定要如是善加取舍。

如果自己的行为放荡不羁，犹如野马脱缰，随意而行，那就很有可能于一刹那间遭遇违缘，并使自己堕入险恶之处：或失毁清净戒律从而成为在家人，或违背因果后世堕入恶趣中感受痛苦。此时，自身如同被魔用铁钩牵引，身不由己地就直奔痛苦境地而去，并无法出离轮回苦海。故我们应时时刻刻观察自身行为，万勿放逸而行。

妙龄少女僧人敌，贿赂国王法师敌，
守护劣眷主人敌，此等怨敌毁诸众。

青春妙龄少女是僧人的最大敌人，对国王进行贿赂会成为法师之敌，守护恶劣之眷属将成为主人的敌人，如是此等怨敌定将毁坏众人相续。

作为欲界凡夫，男女之间的贪执可谓非常严重，且因此而流转生死不停。对僧人而言，年轻貌美的妙龄少女则是守持清净戒律的主要违缘，是出家人最大的敌人。《阿含经》中佛告阿难言：“莫与女人相见，若见莫与共语，若与言语则当自检心。”而阿底峡尊者对女人亲自供养的物品则一概不予接受，他曾说过：“男众出家人不能接触女众。严持净戒之出家人与年青女子不能





经常往来、接触，若经常接触，自然会生出很多烦恼，最后在一刹那间就会破戒，这是很可怜的。”他还说过：“我对怨恨的敌人并不害怕，但对年青女子却很害怕。”同样，女众出家人对男众也应如此观待，不应经常往来。

对于“贿赂国王法师敌”这句话，堪布根华、堪布晋旺都说不太好解释，我在此也只能大致解释一番。有些人为了满足自己的私欲，比如为了成为寺院住持或得到某些利益，就对国王进行贿赂，从而使法师无故蒙冤，甚至被驱逐。如今虽无国王，但一些小人对一些贪官行贿，使法师遭到违缘，无法继续进行讲经说法等活动。

有些主人对自己的眷属不分善恶、卑劣一律予以摄受，将一些强盗、土匪也统统笼络为自己的眷属，并袒护、纵容不已。但总有一天，这些恶劣之眷属会损害主人，故主人应及早将其驱逐，不予他们任何保护。历史上曾发生过许多君王因亲进小人而致亡国、恶劣大臣弑君篡位等的悲剧，这皆是保护恶劣眷属之过。而高僧大德的弟子中，如果劣眷属多，亦会对上师之名誉、事业产生影响，故实不该守护劣眷。

若不注意观察以上所说之怨敌，将会毁坏诸众相续。

众生财富如闪电，身如浮泡无常性，




我等陷于病魔中，甚多逆缘围困故，
犹如风中之残烛，无有少许可依赖，
何故不思当来事，依然放逸安心住？

众生财富如同闪电一样，身体则犹如水中浮泡一般，皆为无常刹那之本性。我们陷于病魔等诸违缘包围之中，如同风中残烛，无有少许可依靠之处。既如此，为什么不思维一下当来之事，依然放逸地安心而住呢？

我们出生时没带来一丝财富，死亡时亦将独自趋入后世，不会带走一分财物。财富只能被我们暂时享用而已，它们瞬间即逝，犹如闪电一样。而且对个人而言，财富并非恒常具足，即便今日是腰缠万贯的老板，明日也有可能彻底破产、身无分文，不得不沦落为沿街乞讨的乞丐。再看身体，四大假合之肉身非常脆弱，犹如水泡一样，刹那之间便会毁灭，此等有为法皆为无常之本性。我们还经常处于种种病痛、各种魔众以及数不尽的违缘包围之中：饮食的不适会夺去生命，药物使用不当亦会成为违缘……因此说，自己就如同风中之烛，不知何时即会被吹灭。而死主到来时，亲友、子女、财富都无计可施，唯有业力随自己而去。故人人都应扪心自问：自在之时，为什么不为最主要之当来事——生死大事早作打算，还要一如既往地放逸而过呢？所以说不应为无






常的财富、身体而放逸度日，从今天起，大家都应依靠诸佛及上师之教言精进修持，力争早获无死甘露。

一切高贵终将堕，一切荣华终衰竭，
一切美好终丑陋，有为诸法岂未见？

一切高贵者终将堕落下滑，一切曾经拥有过的荣华富贵也终将衰竭散尽，一切的美妙终会变为丑陋，有为诸法无常之本性难道你没有看见吗？

在此世界上，高贵的地位令人瞩目、羡慕，高官门前简直如同闹市一样熙熙攘攘，就连送礼都得排队。而一旦大权旁落，昔日的那些朋友便都会作鸟兽散。如果此时生病，刚开始时，有些人也许会因碍于情面不得不前来看望，病久了，则不会有人再来嘘寒问暖。因为无常之本性，高贵者必会堕落下滑，就像昔日我乳转轮王与帝释天同坐一个宝座，地位是何等显耀，但最终还不是在不满足之心态中堕地而亡。一切荣华皆如过眼浮云，转瞬即逝。自己拥有财产之时，身着华丽服饰，口饮茶酒，耳听妙音，孰料一场雪灾，家中几百头牦牛所剩无几，顿时即成贫穷之人；或者虽有众多财产，一场大火或盗贼就使家财失之殆尽，昔日所享受之富贵顷刻一去不复返；又或者现在虽美如天仙，但岁月流逝，转眼之间就变成发白面皱之老妪，丑陋不堪。这所谓的美







丽青春恰似彩虹，一会儿就消失不见，耽著暂时的青春韶华到底有何意义？

我小时候知道的一些大官，如今很多都已下台，有的甚至因为贪污而入狱。刚到学院时，碰到的那些很年轻的僧人，现在也各个变老，再过几年，我们也同样会变得老态龙钟、丑陋不堪。假若现在不修持佛法，那临死时我们又有什么自在生死的把握？有为诸法皆是无常的本性，难道诸位还没看够吗？

许多高僧大德都宣说了无常之理，《大圆满前行引导文》对此讲得更为详细。我们不应只是听一听、口头说一说便罢了，应该认真领会并精进修持。比如大家都应经常观察现实中的一些事情以深刻体验无常的道理，像一家中有弟兄三人，父母去世后，兄弟分开生活，于是一家便分成了三个家，这就是无常。再想一想自己家中以前是什么光景，现在所有的亲属是否还健在？家如今变成了什么样？……如是体验无常，自然会生起强烈的厌离心。

自当反省深思维，设使如今未谨慎，
则己不知自过失，他人劝说亦难知。

自己应当时时反省，深入思维，如果现在没有小心谨慎，则自己不会了知自己的过失，并且他人的善言劝








说亦难使自己了知自过。

白天我们闻思佛法，晚上则应于寂静处思维当天上师所讲的法义，并自问自己听懂了多少，有没有以此来规束自己的言行……大家都应该如是思维，不要胡思乱想。以前麦彭仁波切与㖌萨格西进行辩论，㖌萨格西说：“你现在口头上说得很厉害，可能你现在已着了外魔。”麦彭仁波切听罢即回答说：“外魔不要紧，众生我执之内魔才真正厉害。我不害怕外魔，对内魔却很害怕，就像以前的米拉日巴尊者一样，他亦不害怕外魔。”“你老的时候，可能不会有人看望你，因你与众人进行辩论，大家对你的看法都不大好，所以当你年老时应无人前来看望。”㖌萨格西又接着说道。麦彭尊者则回应说：“我年老时有没有人来看望根本没什么大不了的，本来很多老年人就无人照看，这是一种必然现象。但我一生中对上师三宝及业因果有很大信心，故年老时绝不会后悔年轻时的所作所为。而且我经常都在祈祷文殊菩萨和观音菩萨，所以有无人看望没什么关系。但你们中的有些人却经常谤法，因此当他们年老时一定会心生后悔。”

我们亦应如是思维：自己虽然闻思了一些佛法，但有无认真修持？能否对自己的修行功底有一定把握？若已有修证之把握，则老时即就是无人探望亦不会难受痛苦、倍感孤单；若无把握，老时内心就会忧悔交加。



如今不注意观察自己的行为，则犯了过失也不自知，反而还会认为那是功德。若能时常观察自己的过错，此种行为应算是具有智慧之表现。自己若不反观，则别人劝说你时，你根本就不愿也不可能接受，反而会认为他人在对你诽谤，自己的行为绝对如理如法。但究竟是否如法，应对照经教进行观察。经教中未宣说或已遮止之处，若还照做不误则属过失，应立即忏悔反省。

相遇种种外境时，自心如犬无主见，
讥笑浅薄之人时，尚自以为得赞颂。

有些人在遇到种种复杂境况时，自心无有主见同犬无有二般，他人对自己所说的讥笑讽刺之语，竟被他当成是对自己的赞颂之词。

凡夫因缺乏智慧，故一旦遇到比较复杂的外境，处理起来必须进行审慎观察及全面衡量时，他就无有能力加以辨别。此时的他就如同家犬一样，只能跟着别处的狗叫随声“汪汪”附和几声。别人说好，他也说好，问他好在哪里却一问摇头三不知，如同墙上随风飘摇的芦苇，自己无有任何主见。正像一则笑话所云：几个人看到一件可笑之事不禁放声大笑起来，旁边一个瞎子也跟着狂笑不已。大家问他笑什么，他说听到大家在笑，所以自己也大笑不止。又比如自己本来很愚笨，长得也很








丑陋，他人故意讥笑说："你太有智慧了，长得也同天仙一般漂亮。"此人根本不观察别人话语的真伪，听了这番讽刺，竟认为自己的确很有智慧，相貌也颇庄严，因而不觉洋洋自得起来。如是愚者将别人的讥笑当成自己本具此种功德，对此，我们实在应引以为戒。自己当非常清楚自身有无功德与修证，不应以他人所说而自以为是，应时时省察自身。

如物过秤知轻重，如是二规衡量时，
以彼所显之成绩，推知众人之贤劣。

如同货物可通过称量以知其轻重，如是以二规衡量众人时，以彼所显示出来的成绩，可以推知众人之贤善与恶劣程度。

我们要想知道一个人的好坏，可以通过他一生中所做的事情、取得的成绩加以衡量，看其善恶业之比重哪种为大：他在佛法方面有没有著书立说、严持净戒等，于世间法中有无贡献……总之，可以从多方面对其进行推理观察，不能只顾及某一点就轻下判断，这样才能完整知道此人的贤劣状况。就像我们要想了知物体的轻重，就必须通过秤来衡量，而不能想当然地认为体积大的就一定重，比如一大堆棉花就没有一块铁的份量重。

藏密《中阴窍诀》中说：在中阴法王前，不是将人




直接过秤，而是凭两个小天子掌管人的善业与恶业：白天子与黑天子将人所造之善恶业分别装在两个口袋中，拿给中阴法王判断此人的贤劣程度。《华严经》中亦云："地生一人，天生二神。"此二神即负责记录人所造之善恶业。

同样，依如秤之二规进行衡量时，对众生一生所做之事情善加观察，就能判断出其人之好坏善劣。寂静道场上的情况也基本如此，有些人初来道场后，自己在闻思修方面很精进，背诵了好几部论典，并且对常住之事也积极发心参与，可以说做了很多利益自他之事。不过有些人却恰恰相反，他们不认真闻思修，整天只知东游西逛、惹是生非，今天要为他解决这个问题，明天又得为他解决那个问题，翻来覆去、絮叨不已，使上师、道友不得不对他生起厌烦心。

本论开篇即讲到从行为上即可将人区分出高下，而好人则如同黄金一样被众人喜爱，坏人则像牛粪一般被大众所厌弃。其实好坏并非在本性上存在，而是由其行为的不同造作而成。所以我们若欲成为一个高尚者，就必须时刻以二规为准绳，衡量观察自己的行为，使行为变得如理如法。

有些愚痴浅学者，自其出生至衰亡，





犹如一日所经历，一生碌碌无作为。

有些人非常愚痴，学问也很浅薄，从他出生算起一直到他死亡之时，他过的日子就如一日中所经历的一样，一生中亦如是碌碌无为，很平庸地就了此残生。

一个人如果没有远大志向，那么不论在世间法或佛法上，他都不会有一定的成就。无有智慧、心志之愚痴者，对学问从来也不希求，肤浅地学了一些经论后便自高自大，裹足不前。他们每日只为了衣食而奔走不息，闲时也只知聊天、下棋以打发时光。如是从出生直至死亡，如同一天中所做的事情一样，没有什么大起大落之事，一生中碌碌无为，真可以说是“生时无人知，死时无人问”。

霍西曲恰堪布曾说过：“今天从色尔坝地方来了一个老喇嘛，他一生中肯定没有做过什么大事，因为霍西与色尔坝很近，他若有名气，那我们决定早早准备迎接他。因他一生中对佛法未做出过什么贡献，所以现在虽人已老迈，但连他的名字都无从听闻。”而诗人臧克家先生也说过：有的人活着，但已经死了。

因此说，在人的一生当中，不论对佛法或世间法，都应做出一些贡献，不应碌碌无为地虚度光阴。

博学智者每日间，行持法财欲解脱，





彼等圆满四德故，最终获得大成果。

学问渊博的智者每日都在行持法、财、欲、解脱四德，他们圆满四德之果后，必将获得殊胜无比之大成果。

圆满四德为专用名词，在《智者入门》中讲得较详细。所谓四德即是指法、财、欲与解脱四种法。法指小乘与大乘等殊胜解脱法；财指世间有漏善财或圣者出世七财；欲指世间福报或修持禅定所得欲天之果位；解脱指暂时人天福报或究竟出世间之解脱。博学智者每天精勤行持此四法，具足此四种功德后，一生中世间法与出世间法都可谓已修成圆满，最终必将获得殊胜的成就。

我们应随学有智者，不要学那些浅学寡闻者的行为。如此则自己的行为定会日趋完善，渐渐地也会成为智者。

无义抑或失义者，皆从放逸而生故，
智者日日时时中，以不放逸而行事。

所做无义或失义者，皆从行为放逸中而生；智者在日日时时当中，均以不放逸之态度行事。

所谓无义是指在世间中的所作所为于佛法无义，如学习外道经论，或指对世间法也无义，如邪淫、妄语等，此等行为不论从暂时还是究竟角度而言都可谓毫无意义，此即为无义。整个世间中，有很多人以无比珍贵之






人身去做很多无意义之事，比如做渔夫而杀生，当妓女而造邪淫之恶业，搞生意时常犯绮言、妄语等戒，这些行为都是在空耗暇满人身，故非常愚痴可怜。《亲友书》亦云：“金宝盘除粪，斯为是大痴。”

所谓失义，是指以前虽听过对佛法或世间正理之宣讲，但自己却不幸失毁了所闻法义。比如你以前是一个出家人，后破了出家戒，此时则已失去了出家的意义；或以前入了密乘，现在却又不愿学习密法并舍弃密法，此种行为已属破密乘戒之举；又或者本来已值遇上师与佛法，但因前世业力等因缘又退失信心，舍弃上师佛法，这也称之为失义。凡此种种均可称之为失义者。

此无义者与失义者之行为，皆从放逸而生。若不放逸谨慎而行，则会做有意义之事，并弃绝无义之事。无义与失义，为修行人菩提道上的最大违缘，其根本原因即因放逸三门而生。智者因了知放逸之过患，故日日时时当中，乃至分秒之间都会以正知正念护持三门，观察言行，绝不放逸行持，因此才不会为过患所染污。

聪明智慧未究竟，聪明邪慧狡猾因，

诡计多端假精灵，此乃放逸之过失。

有些人虽很聪明，但智慧还没有达到究竟状态；另有些人尽管聪明，但可惜的是，他们的聪明完全属于邪

慧，所以反成了狡猾之因；还有一部分人诡计多端，此则为假精灵。此等行为皆为放逸所生之过。

有些人俱生就很聪明，如同天才一样，有很好的智慧根基。但可惜的是，他们往往恃才傲物，不肯继续上进。如果智慧究竟，一个人对法、对物都会从各个角度进行全面观察，因而不至于诽谤上师与佛法。但如果智慧未究竟的话，就会自以为是地妄加评论。如上师讲经说法时本是从各个层次多方宣说，他只听了其中一点儿，便认为上师所讲不应理，应该这样那样解释才对，因在哪一部佛经中佛是如是这般宣说的，所以上师所讲极不圆满……在他的眼目中，好像上师一无是处，只有他自己才完全理解了佛经密意，故才敢对高僧大德们评头论足，岂不知这样做在瞬间就已造下了很深重的恶业。也有些大学生自认为很了不起，见到一些法师讲法也不愿意虚心听受，其实他本人对佛法才真正是一窍不通。佛法中，大中观所讲之甚深义理，以因明之理又如何能彻底、究竟推知？连什么叫“不定”都不知道，又有什么理由自诩已通达中观？如果这些智慧未究竟者稍微懂得一点佛法的话，他们更是会起劲地评论各种宗派，说什么此宗、彼宗没有解脱道等。此皆为智慧未究竟所致，若智慧究竟，则如麦彭仁波切一样，可以宣说最了义之法，并能将各宗各派如是宣说之必要分析得一





清二楚，且明了各教派皆圆融无碍之理。

有一些人也很聪明，也有一定智慧，但可惜其聪慧均为邪慧。他们对上师三宝与因果法则没有一点儿信心，对造恶业却很精通。比如对杀生的方法很在行，他人一次杀一只鸡，他却能造一架机器，一下子就可杀死成千上万的众生。这些人还会找来一些歪理驳斥因果，认为因果不存在，无有前生后世，并以此邪说使自他都堕入到邪见之坑中。而且这种人往往还很狡猾，做事情不老实，处处为自己利益考虑，功德方面自己全盘接收，过失却一概推给别人。藏族有句谚语说得好：“因明学得好，打官司很好；戒律学得好，偷东西善巧。”这并非是说学因明的目的是为了打官司，或学戒律是为了偷东西，而是指有些人太过聪明狡猾，以致将智慧纯粹变为了邪慧。汉语中也有相同的说法：“过分聪明为狡猾。”佛法则认为：自认为聪明、了不起者，往往会将聪明变为邪慧，从而与解脱无缘。密法中也说：有些人心虽愚钝，但信心却很坚定，此种人也可取得智慧与成就，而那些过分聪明者却不一定能得成就。所以稍具智慧者都应该观察自己的智慧是邪慧还是清净的智慧，若是邪慧则对自身与佛法都有损害，应该速速遮止改正。

还有些人的的确确称得上是诡计多端，他们在你面前说得头头是道，背后却不如是而行，其所说只是为了



欺诳而已。这些人经常都以一些诡计诳惑、欺骗甚至陷害他人，这种人确确实实是一种假精灵，即是假聪明，并非具有真实智慧者。他们这种把戏，一、二次或许别人看不出来，但次数多了便会被人识破，最终唯有自我败坏而已。

以上智慧未究竟、邪慧及假精灵者皆是因为三门放逸，不善加观察、取舍自身言行而产生的过失，在世间法中如是行持会造下很多违法之事，佛法中亦能因之而违背因果正理。如此一来，后世唯有趋往恶趣，对此岂能不慎！

纵然胸怀宽广者，性情疏懒事不成，
如无利害海底石，此乃放逸之过失。

纵然是胸怀宽广之人，如果性情疏懒，那么很多事情也不可能圆满成办，就像海底之石一样无利无害，此也是放逸所生之过失。

有些人胸怀宽广、心胸大度，对事情的得失并不斤斤计较。他人骂他几句，或当面指摘其过失，他也不放在心上，亦不为此而生嗔恨，恰似弥勒佛一样肚大能容，这种人的安忍度可算修持得不错。但他如果有性情疏懒的缺点，即比较容易懈怠、懒惰，那他也很难成就大事。

俗话说慢性子人天塌下来也不着急，屋子即便着火





也不会赶紧想办法扑灭，这样的人一般来说很难成办事情。比如你今天让他做一件事，结果他到后天也没能做完，甚至半个月都完不成。又比如一些道友，尽管修学佛法已经七、八年了，别人听闻佛法一两年之后就已将五加行修行圆满，但他在七、八年的时间内竟连大头都还没磕完！真不知何时他才能将整个五加行修持圆满。法王也经常教导大家，做事情不要拖延时间，若没能力完成就应早早说明原因，好让其他有能力之人接管去做。

有些人对别人的作害毫不在乎，对他人的饶益也不知报恩，完全就像是海底的石头，于众生无利无害。这并非是他境界高所致，而是纯属放逸造成，法王就曾说过此种人应属坏人。在我们未到观待万法皆是大平等性之境界前，他人饶益自己时应知恩图报；他人损害自己时，虽说出家人不该报仇，但自己心里也应明白事理，不应浑浑噩噩，好坏不分。

如是性情疏懒、所作所为皆属无利无害之举，这些均是放逸所生之过失，故大家应精勤不放逸而行。

少闻浅学无智者，急躁从事如涌潮，

随心所欲乱身心，此乃放逸之过失。

孤陋寡闻、学问肤浅无智者，其性情急躁，做起事

来就像涌潮一般随心所欲，并因此而扰乱身心，此亦为放逸之过。

有一种人虽然对佛法闻思比较少，所学也仅是皮毛而已，亦不具有深广之智慧，但其性子却非常急躁，做事情时毛手毛脚。一件事情刚说个开头，他没听完就急急忙忙去做，结果到头来往往理不出个头绪，事情做到一团糟时又不知该如何往下继续进行，因此所做之事很难成办。这些人的性格如同大海涌潮一样，一波快似一波，一浪超过一浪，刻不容缓、马不停蹄。他们遇事时从不冷静思考，总爱鲁莽行事，其结果不仅无法成办所做之事，还会扰乱自己的身心，此等过失皆由放逸所生。

故我们在做任何事时，都应冷静思维，理出所做事之层次，然后再一步步去做，这样才易成办。如坐禅，不能一开始便坐在那里“如如”不动，如此枯坐，日久难免会入歧途，甚至着魔。欲坐禅者，首先应向善知识请问坐禅次第及注意事项，问清楚都有哪些可靠的坐禅方法，中间若产生一些禅定境界又该如何深入下去且不执著，某些境界到底是对是错等等。如是询问清楚后再去参禅打坐，才不容易产生障碍。

总而言之，不论做任何事或修行，性子都不能太懒散，也不能太急躁，此两种心态均应断除。不紧不慢中依中道行持，则不论做事或修行都会有所成就。






虽无舍财布施心，不擅掌管自财食，
非空似空禁行者，此乃放逸之过失。

虽然无有舍弃财物以布施之心，但因自己不擅掌管财食而无可奈何地舍弃财食，还有那些行持非空似空的禁行者，此等均是放逸所生之过失。

凡夫虽可相似修持布施等六度，但未登地之前布施无法圆满，舍心也不能达到究竟。虽然我们发愿：为了满足一切众生之需，自己可以布施掉属于自己的一切财物，甚至身体。但这必须从最微小的财物布施做起，以使自己的习气日趋稳固，然后才可以逐渐布施大的财物。如果自己确已生起了布施之心，则布施财物肯定会有一定功德；若具足菩提心，则布施给众生一点点财物都有无量功德，都将成为福德资粮。

但有些人却并非如是，他们无有舍心，亦无有布施之意愿，只是由于对自己的财物不擅长管理，故很多人以此为因占尽了他们的便宜。但人们即便用了他们的财物也不会领情，大家反倒认为这很应理，这些悭贪者原本就非善良之徒，用他们的东西本来就是不用白不用。若已有布施心，给众人发放布施或让大家使用自己的东西应具一定的功德；若无布施心，给大众多少财物意义都不是很大，只能积累一点儿福报而已。



还有些人压根儿就没有证悟诸法空性之本体，但口中却妄说一切皆空，假装自己已彻证空性。他们会说什么因果也是空的，解脱亦是空的……但其对自身却非常执著，不仅平常很注意保养，更进而认为修法也属一种执著，还不如睡觉好。如是恶空之见遍布，此亦是放逸之过。

总之，我们自己拥有的财物，应尽量供养给僧众，因其他较贫困之僧人或许能用得上。自己除了保证基本的吃、穿之外，多余的物品要尽可能供僧或布施给贫穷者，这种行为才会对你的今生、来世带来正面意义！

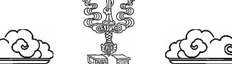
慈悲心续未究竟，任诸怨敌恣意行，
众前袒露自本性，此乃放逸之过失。

慈悲心还没有究竟，却任诸怨敌恣意而行；在众人面前随便袒露自己的本性，此等均为放逸之过。

悲心拔一切众生苦，慈心予一切众生乐。大慈大悲心若已究竟，则视一切众生如己父母，怨敌亦如母亲一般看待，达到这种境界方才可谓怨亲平等。此时对怨敌之损害绝不会在意，一定会安忍面对，因其已生起有情之损害正是助己修忍辱之方便法的定解。不过，若悲心等未臻究竟之地，此时亦对怨敌的损害毫不在乎，任其恣意而行，这就违背正理了，如果不愿也不能制止怨敌







的恶行，那只能说明你胆量很小，人很脆弱。如果身为在家人，当别人欺负之时，自己完全可以自卫并反击，无能力者则可以上告，让法律来制裁恶人。出家人虽不能报复，但也可以方便法遮止其行为。

有些人在众人面前将自己的本性暴露无遗，比如若此人嗔心很大，他反而故意要在众人面前大发嗔心；若贪心很大，则在众人前也不压制贪心，种种本性充分表征于行为的方方面面。但他还自认为自己十分光荣、八面威风，实则为典型的愚笨者之行为。诚如《格言宝藏论》所云：“恶狗已见怨敌时，咬人之前狂乱吠。”而有智之人则不会将其本性轻易展示在众人前，因而也不容易受到别人的攻击、利用。

未证诸法如幻相，身语行为不约束，
故受众人之呵责，此乃放逸之过失。

在还没有证悟一切诸法均为如梦如幻之本性前，身语之行为就已无任何约束，放纵自恣。这样发展下去一定会受到众人的呵斥与责备，此亦为放逸所带来的过失。

一切诸法在名言量中均依缘起而无欺显现，密乘在随顺众生、抉择世俗谛时亦如是承认。如果能真实证悟胜义谛的究竟实相，修行人则可如大瑜伽士一样任意行

持诸多禁行，而不会被过失染污。如奔跑、大声呼喊，以及区分有寂时所显现出的种种令人难以接受的行为。不唯密宗如是，显宗中亦有济公活佛吃狗肉、金山活佛示现疯癫之行等公案。但若不具殊胜功德，未证悟此种如幻之境，然后就对自己的身口等行为不加任何约束，胡作非为，则众人定会呵责你，并视你为疯狂者。而你自己也会损害戒律与佛法，且最终因之而摧毁自相续。

未生厌世出离心，性情孤僻不合群，
自他诸现视如敌，此乃放逸之过失。

并未生起真正的厌离心，只是因为自己性情孤僻不合群，才对自他诸现视如怨敌，这也是放逸的过失。

修学大、小乘的共同基础均为必须生起厌弃世间万法之出离心，生起出离心后，才能进一步获得别解脱戒，然后才可次第生起大乘菩提心。生起了出离心后，对轮回诸法将不再有丝毫贪求，自己必欲安住在寂静的山林中，像声闻、独觉一样不与任何人往来，一心静修解脱妙法。若真能如是，则非常值得随喜赞叹。

如果未生起出离心，对轮回中的所谓善妙之法仍有贪求之意，只是因为自己的性情过于孤僻，与众人合不拢，才将自他的一切显现都视如怨敌，认为诸现都对自己不利，这种非真实的“厌离”根本不能算是出离心生





起的标志，它依然为放逸所生的一种过失。

本来修行境界越高，观众人也就越来越清净，如一些高僧大德就有很多各种根性不同之眷属，但这些人对他们的修行无有任何影响，反而会更加促进其行为的完善与圆满。尤其在学院中，绝大多数道友皆是对佛法及业因果有信心者，不会也不可能诽谤上师与三宝，这里可说无任何外道，条件、环境都非常有利于修行。在这样的道场上与如是的道友往来只会增上自己的道心，因此一定要改正这种放逸所生的过失，大家应互相研讨佛法，劝勉修行，共趋解脱之终极目的地。

彼违时境之正量，种种行为之过患，
皆由未经细观察，放逸之因所出生。

彼等违背时间、外境的正量，因自己的种种行为酿成过患，这都是由于未经详细观察、自我放逸而产生的。

在上述由行为放逸所引生的种种过患中，有些是因为时间、境遇未掌握好以致违背正量，如性情急躁与性情缓慢者，还有慈悲心未究竟等；有些是因为与外境正量相违，如不约束身语之行为，自他诸现观如怨敌等。总之，上面所说的种种过失，其原因都是自己没有详细观察、慎重取舍，且放逸身、口、意之行为而造成的。

倘若行为已偏袒，不能圆满士夫义，





谨慎密护诸威仪，犹如日月不著空。

倘若自己的行为已有所偏袒，则不能顺利圆满士夫之义。故平时应谨慎密护自身之诸威仪，犹如日月不著于空一样。

我们的日常行为一般不能有很大波动，首先，应用清净的智慧详细观察：我一生当中主要应做什么事，今生当中主修什么法，依靠何种方法能使自身所愿皆得圆满……经过观察认定之后再去实行，就可使自己的行为不发生偏袒。若开始时不观察，中间任意妄行，那么自己的行为就很容易堕于一边，所做之事也不会圆满。比如一个修行者若对自己的修行有长期打算，且能持之以恒、精进不辍，不会今天修这个法，明天又换修其他法，那他的修行很快就会修出验相。反之，如果你今年对某种事物很有兴趣，但明年却又追逐另外一件事，这样的修持恐怕一生也难有大的出息。因自己的行为已有偏袒，故不能圆满士夫之义。这样的话，别说究竟解脱之果无法获得，就连暂时的人天福报也难获取。

我们修学佛法，必须一生当中不停地学，不能今天学佛，明天去做道士，后天又想学做儒雅之士，如是则一个教派也无法学成，只能是空耗时间而已。同时在修学过程中亦不应该随心所欲、左右摇摆，今天读经、明天参禅等，应自己安排一个定课，不要太多，以免日久




生出疲厌之心。念诵一部经都可以，只要天天不间断地念；或者每天念多少心咒，看多少页书等，心中都应有规划，且一旦制定下来，每天若未能完成固定功课，那么即便不睡觉也应补上。如是日久功成，自然就会形成一种良善习气，一生，乃至生生世世都可受用不尽。比如，如果每天念诵一万金刚萨埵心咒，如是长期念诵下去，三十年便可圆满一亿遍。以此功德，决定可以忏清自己无始以来所造罪过，包括毁破密乘誓言的过失等。

我们一定要向高僧大德几十年如一日的修行行为学习，使自己的行为也不发生偏袒，否则士夫之一切意义都将无法圆满。同时，时时刻刻还应谨慎防护自己行、住、坐、卧之四种威仪，犹如日月在空中行走一样，无有任何障碍，且需长年如一日地行持。此处"犹如日月不著空"是从不放逸的角度进行宣说的，与《普贤行愿品》中的含义并不一样。

日月每天准时而出、准时而落，同样，我们学修佛法亦应如是而行：恒常观察自己的三门，令其不放逸，加上又具足平常之心，故定可速获加持。

言行举止之定准，当依无欺如来教，

及与具相善知识，复次亦依自净心。

言行举止方面的定准，应当依靠无欺如来之圣教，

以及具足法相之善知识的教导，同时还应依靠自己清净的心。

上面宣说的一切行为都应注意防护，但以什么作为定准来衡量法与非法的界限呢？可以依靠三个方面来确定自己的行为是放逸还是如法。

首先要依靠如来圣教中所宣说的道理作为定准。因为凡夫智慧浅薄，所作所为难以如量，而本师释迦牟尼佛则智慧圆满，故一切言行都无欺惑，不论从暂时还是究竟角度而言都可对众生带来根本利益，所以应依圣教抉择——佛经中如何规定，自己即依此而行。

第二，应依靠具相善知识。此处之善知识并非指一切上师，而是指具足法相的恩师，因其已通达佛经密意，对一切行持及遮止之处亦无碍圆融，兼以具足大悲，故一定不会欺惑众生。所以善知识如何规定，自己亦应依教奉行。

接下来的依靠处即是自己的清净心。即不夹杂任何出于自私自利的贪嗔之心，以智慧善加观察而得出的正量准则，不偏于亲怨之任何一方，这种清净心亦可作为判断的定准。

如是依靠此三种标准，以智慧观察自己的言行，则一切行为都会趋于善妙。

此三之外诸他语，皆为种种分别染，



亲人抑或非亲人，听从彼等有何用？

除上述三种标准可以依靠外，其他之语皆为种种分别念所染，不论亲人或是非亲之人，听从他们的言语到底有何作用呢？

除佛陀之圣教、具相善知识以及自己的清净心外，其他人所说的话语基本上都夹杂了出自自私自利心态的贪嗔等分别染污：有的是以贪心而说，目的是为了得到你的一些财物；有的是以嗔心而说，因其与某人有仇怨，但自己无能力进行报复，故于你面前搬弄是非，想借刀杀人……至于现代人所著的一些书，也不同于过去的高僧大德为了众生利益、以清净心依圣教而做的宣说，而是不依靠任何教理，只依凭自己的分别念随意撰写而成，故对众生无有根本利益。如是这些言语无论是父母亲属或其他人所说，听从它们又有何意义呢？故不应盲目听从，应依三种正量标准抉择而行。

谨慎筹划未来事，纵使失败亦无悔，

事前细致作观察，无悔而住极为要。

如果对未来将做之事提前做好谨慎筹划，那么以后纵使事情失败亦无有可后悔之处，所以事前应细致观察，以无悔而住极为重要。

我们拟做一件事情时，首先应谨慎筹划，以自己的



智慧详详细细地观察其中每一个环节会出现什么问题，若出现又应如何解决，不懂之处可以请教其他具智者。一旦做了决定，自己则应全身心投入，这样一来，最终即使失败，但因自己已尽了全力，故无什么可后悔之处，内心可以安忍不动。

所以做事时不要莽撞，应先仔细观察然后再去做，因以无悔心安住对我们而言是非常重要的。

如是无悔欢喜心，悦意无垢之月影，

由不放逸海中现，故当恒依谨慎行。

如是无悔的欢喜心犹如非常悦意的无垢月亮，其影像可从不放逸之大海中得以显现，故当恒时依靠谨慎之态度精进行持。

悦意、无有任何垢染之明月，可以在清净的无有波浪之大海中显现。同样，我们因为三门时时刻刻谨慎而行，一切所言所思所行皆如理如法，无有任何过患，依此今生当然可以得到安乐，来世亦能获得解脱。这样的话，内心自然无有忧悔，欢喜非常，这种心境毫无疑问是从平时不放逸三门中得来的。

有些修行者一生中都愁眉苦脸、闷闷不乐，心里十分痛苦，但这并非是因对轮回生起厌离心所致，而是其性格使然，这种心理状态对修行也无多大利益。我们应



该思维到底有什么可忧愁之处呢？今生中已经享受到妙法的甘露美味，如果精进修行，来世之前途决定光明无比，必会得到大安乐，对此应生起欢喜心且勇猛精进才对。因此，大家都应生起无有忧悔的欢喜心专心修法，这样的修法肯定易得加持。

以上已将有关不放逸之内容宣说圆满。

六、正直

公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道，
趋入天道住天门，趋入魔道住魔门。

公平正直为天人之道，虚伪狡诈是邪魔之道；趋入天道住于天门中，趋入魔道则住于魔众之门。

所谓正直，也即公正坦率，正直的人则叫正士。正直从大的方面来讲，是指这人做事很公平，性格很直率，比较老实可信。不论世间法还是出世间法，都需要正直的人品，需要有一种高尚的道德行为，这一点不论在家还是出家都应具备。世间为官者若公正廉洁，其美名一定会传扬后世，如包公、海瑞等典范都可谓千古流芳。如果不具足公平正直之美德，做事就不会如法，也一定会被众人指责。公平正直者之行为，因与天人道同，故





已入天人之道，今生中具足安乐且享有福报，来世则易往生极乐，趋入解脱。而那些做事狡诈虚伪、不依法而行及口是心非者，做事就不易成功，并且属于邪魔之道。公平正直者趋入天趣住于天门前，很快便会进去享受快乐，亦即公平正直之人很快会得解脱；趋入邪魔道者已至魔道之门，若不谨慎，很快即会堕入魔众中，从而感受无尽痛苦，无法得到解脱之乐。不仅如此，狡诈者不论做世间法抑或学佛均难以成功。

我们务必仔细观察自己的行为，若不如法应立即改正过来，千万不要堕入魔道中，应趋入天道。

郑重取舍苦乐时，自己如何他亦尔，
如是直士获富乐，狡者与此皆相违。

郑重取舍苦乐之时，应推己及人，如是直士获得富乐，而狡诈者却与直士所行完全相违。

每个人都希望去除痛苦、得到安乐，所以在做事时往往只考虑自己的安乐与否：美味饮食自己愿吃，好的衣服自己愿穿，轻松之事自己愿做；不好的食品、质量差的衣服、劳累之事则一股脑儿全推到他人身上，如此行事非常不应理。当知自他同样趋乐遁苦，故不应将自己的安乐建立在他人的痛苦之上。比如一切众生都执著生命，都不愿意死亡，我们被火烧时会感觉烫得难忍、





痛得钻心，而小蚂蚁的身体虽然与我们大小有别，但被火烧时一样会感受到剧烈的痛苦。所以我们不应为了满足自己一时的口腹之欲，就去杀害其它众生，当知我愿如何，他众亦如是希望。如是行持下去，则正士必可获得无尽财富与快乐。如往昔诸佛将众生看作与自身无二而修持，并终获圣者之财与无死甘露。而狡诈者却与正士所行相违，他们处处都为自己的利益精打细算，长此以往，这些人会令自己日渐贫穷、痛苦。

善加分析正士与狡者所行之差别后，当依正士之行，将一切众生视如自己，即都乃渴盼离苦得乐者。如是精进修法，定能早日获得解脱大乐。

贤者善行不赞颂，劣者恶行不呵斥，
恩重如山不在乎，慈爱如母无稍忆。
前时所作无反省，现时善恶无辨别，
如是混淆不清者，此乃非正狡诈相。

对于贤者之善妙行为不去赞颂，劣者之恶行也不作呵斥；不在乎对己恩重如山之士，亦不稍加忆念慈爱如母之人；前时所做之事不反省是对是错，现在所行也不加辨别善恶。如是愚昧、混淆不清之作风，皆非正士，实乃狡诈者之相。

在此指出了狡诈者的法相。有些贤善之士，不论闻



思修行，还是为人处事，处处都能为他人利益着想，行为非常善妙，本应值得赞叹，但狡诈者偏偏就不去赞颂；对于下劣恶人，他们不仅今日做一些损害众生之事，明天依然如此，所作所行只知损人利己，不知有情之痛苦，唯以恶劣行为度日，而狡诈者对他们同样也不进行任何呵斥；对自己有恩德者，如世间中之大恩父母精心抚育我们，才使我们能够从无知而成长为人，出世间之大恩上师则为我们指明了解脱大道，恩重如山，但狡诈者依然满不在乎，不知报恩；因前世因缘，有些人对自己很慈爱，如同母亲一样关怀自己，问寒问暖，但自己也不作忆念，完全漠视别人对自己的一番好意；过去由于愚昧无知做错了很多事，甚至毁犯了净戒，但现在还是不反省、忏悔由无知所造作的罪行，做起事来还是不分辨善恶与否，心中对是非曲直茫然无知……如是是非善恶混淆不清者，非为正直之士，实乃具相之狡诈者。

了知狡诈者之相后，自己应经常反观，自身所行是否与此相同，以此来改正自己不如法的行为。

宁与直士结怨仇，彼于己事尚有利，
不与狡者交亲友，饶益彼等反遭害。

宁可与正直之士结下怨仇，然彼对于自己的事业尚会有所利益，也不与狡诈者结为亲友，因对其饶益反而





会遭到这些人的陷害。

此中直士包括一切高僧大德与公正老实之人。与直士交友，对自己有很大利益，但如果在处理问题的过程中做法不相合，或因前世业力所致，自己与直士结下了怨仇，这种局面对自己仍然不会带来所谓的损害，相反还是会有一定的助益。因直士不会无缘无故地损害你，虽与你有一点怨仇，但此纯属私事，如果你未做错事，他是不会平白无故地冤枉你的。若他人询问你的情况，他必会一是一、二是二的从公正角度进行评价。对众生有利之事，直士绝不会因为你们之间有了仇怨就从中作梗，他定会尽力相助。

但狡者的情况就全然不同，且不说与其结怨会遭其报复，即便与之结为亲友也无法避免这些人的暗算。虽然你对他真心饶益，但因他本性原本就极为下劣，故不会对你知恩图报。涉及到切身利益时，狡诈者会不择手段，甚至不惜损害你以满其私欲。比如尽管平时你一直饶益他，但只要偶尔与他发生一点小摩擦，他便怀恨在心，一旦有机会便会变本加厉地损害你。所以说宁与直士结怨，亦不能与狡者交友。

故我们在与他人交往时，一定要观察其为正士还是劣者。只有与正士为友，自己的修行才会得到助益。

直士正行护他人，情谊绵长如江河，




狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨。

直士以正行来护持他人，且与朋友之情谊绵长一如江河之水；狡者交友纯粹是为了满足自己的私欲，虽暂时予以慈爱，但最终会成怨仇。

直士常以正直之行为护持他人，正直者之间，其情谊绵长恰如江河水流一般源源不竭。他们可以长时间保持这种情谊，甚至在几十年的交往过程中都不会红脸，互相之间始终能保持谅解，不会因他人挑拨或个人利益驱使而中断友情，正所谓友谊地久天长。正士对朋友既不会当面阿谀奉承，也不会喜新厌旧，正如《菩萨宝鬘论》所云："不作面谀不喜新。"

而狡诈者交友只是为了得到一些利益，比如他今天请你吃饭，并非是以诚相待，而是想通过这种方便得到你的某一样心爱之物。或者他今天请你吃饭，明天你若不回请，他马上就会显露其本性，因占不到便宜而断绝情谊。狡者交友，虽然暂时会给予他人一些慈爱或帮助，但因其目的不正，故最终定会与你结下怨仇。

我们也应对自己进行观察，看看自己交友的目的是否纯正。不要以为自己很了不起，自以为非常正直，说不定自己就是一个狡诈者。

直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，








直士做事极稳妥，直士国王亦胜任。

正直者面前诸天亦喜欢集聚；直士可以很顺利地抵达天界；直士做事极为稳妥；直士即使做国王也可以胜任。

公平正直者因其行为善妙、功德超胜，故诸佛菩萨与护法天众常常会于其前聚集，护法神也经常对他进行保护，圣者也常赐予加持，其行为、名誉与威望自然超胜他人。虽然同做一件事情，因有诸天护法相助，所以直士很容易就能成办。比如，如果你身为僧众执事，那么在处理事情时就不应偏袒任何一方，应秉公办理；日常做事时，自己应以身作则，然后再要求他人亦如是照做，如此则做任何事情都易取得成功。

直士凭其殊胜功德，来世可以非常顺利地生于天界享受天人福报，又或者往生极乐世界等清净刹土。直士在做事前就已做了详细观察，对于在完成此事之过程中有可能出现的违缘亦了然于胸，故而内心坦然而住，会极其稳妥地做好每一件事。国家君主本为全民之依赖处，所以在处理任何事情时都必须做到公平正直，如是直士以其公正之美德，即使做国王也完全堪任。

听罢对于直士功德的赞叹，相信每个人都愿意从今天开始努力改正自己的行为，也力争做一名直士。





所谓正直之功德，一切德中最超胜，
清净世规之精要，无须饶舌赞叹之。

所谓正直之功德，是一切功德中最超胜的，它乃清净世规的最精要之处，因此用不着在此饶舌赞叹。

正直之功德可以涵盖其他一切功德，是所有功德中最为殊胜的功德。如果你是一名正直之士，你的行为一定会很稳重，也肯定具足清净智慧，做起事来亦光明磊落、识惭知愧，而且在做任何事时，都不会放逸而行，直士还具备忆恩、报恩的品性，他们常常对他人行上供下施等善举。正直之功德实为清净世规之精华摄要，用不着在此处多费唇舌赞叹其功德。

一个人若具足正直之功德，则已具足一切功德，我们都应该依靠他，并随学他的行为。

以上已将有关正直之内容宣说圆满。

七、誓言坚定

何人事前所承诺，终无变更誓坚定，
若坚誓愿获自利，他众亦信此人语。

任何人在事情未开始之前所做的承诺，应该永不更改，若其誓愿坚定肯定能获得自利，他众也会颇为相信





此人的言语。

麦彭仁波切将众多格言中的重要及精华之义全部归纳在本论中，并分成十多个问题进行宣说，每一个问题对修行人而言都显得非常重要。现在宣说有关坚定誓言的问题。

什么叫做誓言坚定呢？如果他人有交付于自己的事情，自己也做了承许答应，那么在完成此事的过程中，不管耗时多长，遇到多么大的困难，自己也不应改变初衷，一定要争取完成此事，这就叫做誓言坚定。此处所说的誓言，并非单纯指佛法中所谓的誓言，而是泛指一切自己发愿或答应他人时所做的承诺。龙猛菩萨于《亲友书》中云："当知心如于水面，土石之上绘图画。"此处宣说了三种人所发誓愿之不同：上等人发下的誓愿，犹如刻在石头上的文字，纵经风雨侵蚀亦不会磨灭，他们的誓愿非常坚定。我小时候曾在一些石板上刻写过观音心咒，如今，经历了十七、八年的风霜日晒，这些文字依然非常清晰，由此即能看出此处所用比喻的真实含义；而中等者发下的誓言就如土中的文字，很容易就被擦掉，也就是说此类人的誓言易受他人影响；至于下等人的誓言就好像水中的花纹，不需他人动手搅和，自己马上就会转变，他们极易舍弃自己的誓言。比如有些来寂静道场求法的人，刚来时发愿在此住五年、十年等，



但不到三天，他们中的个别人便因生活中的一点儿小违缘离开了。

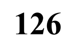
故坚定的誓言应如石头上的文字一样，始终不变，若能如是，今生中一切所欲之事皆可圆满成办——在佛法方面若誓言坚定，必可得到法益与上师三宝之加持，这样一来，我们的生死大事就可成办。如誓言坚定，所说之语不轻易改变，他人也会信任自己，自己的言语也具有威望与可信度，别人自然愿意接受。

如誓言坚定，自他均能得益，诸事皆可成办，故应坚定自己的一切誓言！

以善观察所承诺，坏劫之际亦不舍，
背弃誓愿应生畏，违背国政尚不惧。

如果善加观察后已做下了承诺，那么即使到坏劫之际亦不应舍弃，违背国政时可以不生惧怕，但大家对背弃誓言却应生起畏惧感。

做任何事情之前，自己首先应以智慧进行详细观察，看此事对自他是否有益、自己若中途遇到困难能否知难而进等。观察后一旦做下承诺，中途就不应有任何变化，乃至坏劫之际也不能舍弃誓愿。（即谓即使世间毁灭，也不改变承诺。）若中间出现的只是一点儿小违缘，就更不能改变初衷。





从前有个皈依三宝的居士，外道抓住他后要求他舍弃三宝，否则就要杀死他。但他并没有舍弃三宝，以致后来被外道杀害。但因其誓愿坚定之故，再加上三宝的加持，被杀害时，他流出的血液皆为乳白色，并非红色。我们对自己的誓愿也应如这位居士一样坚定。

有智者对违背国政不一定感到害怕，因此种行为最多令自己失去生命而已，但他们却很害怕违背誓言，比如舍弃上师三宝、违犯戒律等，因如此行事不仅会使自己今生中所作皆不吉祥，还会遭遇很多违缘，并且后世也将堕入地狱等三恶趣中感受无量痛苦。文革期间，很多有智慧的僧人为了维护自己的誓愿、不舍三宝，最后纷纷献出了宝贵的生命，这些事例是很耐人寻味的。

作为一个出家人，对自己的戒律誓言应如命根一般维护，即使为之献出生命也在所不惜。誓言果能如此坚定，则解脱决定有望！

不顾发誓或自语，彼者犹如筛子般，
泄露善妙之精华，仅依此理亦可知。

有些人不顾自己所发的誓言或自己说过的话语，这类人就像筛子一样，会将善妙之精华泄露无遗，仅依此理即可推知此人好坏。

根据有无违背誓言和承诺，即可推知一个人的好



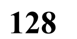
坏。藏族人对发誓比较重视，他们会以上师、三宝与寺院等作为对境而发誓。比如若别人怀疑他偷了牦牛，此时如果他说：“我以拉萨的大昭寺发誓，我没偷他人的牦牛。”则众人就不会再对他怀疑追查。但如果后来得知牦牛确实是他所偷，则所有人都会对他产生极坏的看法，从此以后再不愿与他来往。汉族人也比较重视一个人的说话方式与诚实度，比如若你今天说某人好，明天又说他坏，反复无常、无有定准，则谁都不会再信任你，大家都会认为你很讨厌。此等不顾誓言及言语者，就如同筛子一样，终将漏失精华，只留下糟粕。依此道理善加观察，即可推知一个人的性格、行为之好坏。

不顾誓言为人的最大过失，所有人都应力断此过失。

此人远离诸天众，如同枯树无凉荫，
如是不得诸财富，于此勿庸稍置疑。

此人将会远离一切护法天众，如同枯树无有凉荫，如是此人也不会得到财富等善妙之物，对于此理不需要置疑。

枝叶繁茂之大树，因为有凉荫，所以自然会聚集很多鸟兽；如果是一棵枯树，无法给人提供荫凉，鸟兽自然不会集聚其上。同样，如果自己违背誓言，失去精华


之要，则如枯树一样，没有丝毫价值，护法天众也不会前来保护，当然会远离他。我们的名声如果没有护法的传扬、加持，自然不会得到财富等物，对于此理，实在没有任何可怀疑之处。

我们天天都在祈祷护法神拥护加持，但若不顾誓言，再精勤祈请也无济于事。欲得护法加被，首先需坚定自己的誓言。

若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信，
若愈成为可信者，则天与德亦会集。

若誓愿能愈加坚定，则彼人亦愈加可信，如果其愈来愈成为可信者，则天与德愈会自然积聚。

如果此人从未违犯过自己发下的誓愿，而且即便遇到天大困难也不退失初衷，其誓愿反而越来越坚定，那么其他人经过观察后就会认定，此人没有违背过他所发的每个誓愿。因此众人会越来越相信他，对他必会日益推崇、信赖，在别人面前也会广宣并赞叹其功德。护法天众当然更会传扬其功德，渐渐地，在他面前自然可以积聚起一切世间福德与出世间之圣财，并得诸佛圣者之加持，从而安享暂时及究竟快乐。

所以，想要得到一切世出世间之天与德，首先应坚定誓愿。

直士自己所述语，虽无大义亦不舍，
若具大义或发誓，永不违越何须说。

直士对于自己所说的话语，就算没有大义，也不会轻易舍弃；如果所说的是具有大义之语或是誓言之类的话，则永远都不会违越，此理无需宣说。

直士对于细小的事情历来都比较重视，自己所说的话，虽无很大意义，比如以前曾答应要送给他人一支笔，即使没给也不会给对方带来任何影响，但因他已说过赠送之类的话，他肯定会遵守诺言、慷慨给予，而不会随便食言。如果微小之处都不舍弃的话，那么对于今生来世具有重大意义的事情或发下的誓言，比如守持出家戒律、入密乘并依止上师等，直士绝对不会违越并因此而毁破誓言，此点无需多言。

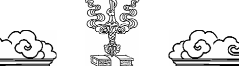
得到国王地位，或得到一个如意宝，对我们来说意义并不是很大，这些只不过能使我们今生生活得富裕一些。但进入佛门并值遇密法等，对生生世世都有重大意义。故应珍惜此难得一遇之因缘，并护持所发誓言。

劣者爱惜自生命，智者珍视自誓愿，
劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有。

劣者对自己的生命非常爱惜，智者则非常重视自己







的誓愿。劣者违背、舍弃誓愿时，智者对此感到非常稀有。

劣者与智者之间有很大差别。劣者对自己的生命感觉甚为珍贵，时时刻刻都不忘保护自己。一旦誓愿与生命发生抵触之时，他们会毫不在乎地舍弃誓言以保全生命。智者则对誓愿更为重视，不会轻易加以改变。每当见到劣者违背誓愿，智者就会感到稀有并为之惋惜。

劣者的大名遗臭千古、代不乏人，如秦桧卖国求荣、陷害岳家父子等，这类人诚可谓遍布古今中外。文革期间，有些人舍弃誓言、破戒还俗，还有的甚至殴打金刚上师。不唯藏地，汉地也出现过这种罪恶昭彰之徒。如今，有些人虽出了家且进入了密乘，但后来却又舍弃密法，为了一点儿蝇头小利就舍戒还俗，这正应验了麦彭仁波切在《悲哀之歌》中说过的金刚语："三宝作证发誓显密戒，欲换一杯酒或瞬淫乐，如是自心无有惭愧者。"

对于所发誓愿毫不重视，遇到一点儿违缘便舍弃不顾，如是劣者之行径，智者见后深感稀奇。

智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，
劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。

智者宁可舍弃自己的生命，也不愿背弃自己的誓

愿；劣者见到智者如此之行为后也会生起稀奇之想，但他们却不思维守护誓言的殊胜功德。

世间人为了自己所做的大事可以舍弃身家性命，如"生命诚可贵"，但"若为自由故"，完全可将之舍弃，智者们亦如是护持誓言。汉地有些老和尚在文革期间，为了不舍三宝、护持出家净戒而失去了自己宝贵的生命；藏地也有很多僧人不舍上师三宝，因不愿脱下僧衣而遭迫害，甚至献出生命。其实早在恶王朗达玛灭佛时，就曾杀害过很多不愿还俗的僧人。这些顶天立地的行为确实值得后学钦佩、随学，他们在世人面前树立起了佛法僧的光辉形象。愚笨劣者见到智者如是之行为后，虽也感到很稀奇，但进而就会认为他们太缺乏见识，太过愚笨，不应该轻舍宝贵生命。顽劣者从不思维守护誓言的殊胜功德，他们根本不知道自己才是真正的愚者。

如果今生舍弃佛法，则生生世世都不会值遇佛法。智者护持戒律、守护誓言，虽为此而献身，但马上就可以获得殊胜安乐，如上升天界或往生极乐世界等，并以此功德，最后定会圆成佛道。在入密乘得到灌顶之时，所饮用之誓言水，如果自己守护好誓言，则会变为金刚萨埵尊，使我们得到解脱安乐；若违犯誓言，则会变为九头魔王，临命终时痛饮自己的心血，使自己堕入金刚地狱。如破别解脱根本戒，亦将堕入地狱受苦。故有智






者宁可舍弃生命，亦要护持誓言戒律。

故当断除劣相续，恒住正士之相续，

所谓坚守誓愿德，是诸世间之庄严。

所以，我们应当断除恶劣的相续，恒时安住正士之相续。所谓坚守誓愿之功德，乃一切世间之庄严。

通过上文对正士与劣士在各方面所做的分析比较，想必大家都已了知了其功德与过失。如果我们要做一个直士，那就必须断除恶劣的相续习气，并不再与具有这种恶劣相续的人接触。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”，常与劣人往来，自己非但不能改掉劣习，反而会更加增上劣习。故应恒常依止善知识与善道友，经常阅读宣说真理的经论，使自己能逐渐安住在正士的相续中。以前有些高僧大德，未入佛门时也造过一些杀生等恶业，但后来依靠善知识与佛法，再加自己的精勤努力终于获得了殊胜成就。

坚定誓言的殊胜功德，可以圆满一切所愿，并成就暂时与究竟之利益。它为世间一切之庄严，如同日月为大地之庄严。所有具智者都应牢记坚定誓言之理，这对一个人的学佛有莫大的助益。

以上已将有关坚定誓言之内容宣说圆满，下面宣说回报恩德。

八、知恩图报

若思此人于我等，乃是利济之恩人，

了知其恩并报恩，此为高尚行为门。

若思维此人对于我等，乃是经常利济的恩人，如是了知其恩德并报恩，此为高尚行为之门。

如是我们理应经常静思过去，对于那些曾经帮助过、利益过自己的恩人，大家应反复忆念其恩德，并尽力回报恩德。如能这样做，则表明你已进入了高尚者的行为之门。

在此世间上，曾经在我们困难时周济过一顿饭，或给予过我们真心安慰与鼓励的那些人，都可算是我们的恩人。诸恩人中，以父母与上师的恩德为最大。如果没有父母，我们不可能来到人间并长大成人；上师若未以悲心摄受我等，并为我们宣讲佛法，我们又如何有能力取舍善恶、抉择因果，并依此宝贵人身而得解脱？如果有人认为自己的父母不好、上师不好，甚至因此而舍弃他们，同时还自诩为具足功德、超凡脱俗，我们凭此就能做出判断：这种人决定不会具足任何功德，只会是一个恶劣之辈。






大家不一定能报答得了别人对自己的恩德，但至少要知道他人对自己的帮助，此知恩也很重要。

何人不辨利与害，亦无相应回报心，

故除一切圣者外，谁愿于他作害利。

何人如果不能辨别他人对自己所做的利与害，亦无相应的对其进行回报之心，除了圣者，有谁愿意与这种人做害利之事呢？

有些愚痴劣者对于好坏混淆不辨，他人所作不管于己有利或对己有害，他们都马马虎虎、不加辨别，也不进行相应的回报。这样必定会令有恩于己者伤心难过，对己损害者则暗自窃喜。

依菩萨戒所说，出家人不能报仇。但按世间人规，大丈夫有恩报恩，有冤伸冤，应做到恩怨分明，利害明辨。我们修学大乘佛法者，虽不应报仇，但应知道于己有恩抑或有仇，并对有恩者回报恩德。若不如是，不明辨害利，除了已经无有任何执著之圣者会对其经常愍念救护外，其他人谁也不会帮助他。

此种未达无分别之境就不辨利害之行为属于劣者之行为，有智之士当舍弃此劣行。

颠倒饶益损害者，虽名为人实为鬼，



行为不应随顺他，更无何人愿见彼。

颠倒饶益损害者，虽然名义上为人但实则为鬼，众人在行为上不应随顺他，也不会有任何人愿意见到他。

愚笨之劣者，当有人对他做饶益之事时，他本应存有回报之心，但此种人却颠倒认为饶益者可能害怕我，或者想巴结我，于是便不在乎别人所作的饶益，反而会大施淫威，于其作损害；相反，有些人经常损害、侮辱他，他却不报仇，反而对其大加奉承并广作饶益，且对其毕恭毕敬，犹如仆人对主人一般。之所以如此，可能是因他从内心深处害怕这类施虐者吧！虽然从形象上看他像个人样，但其行为却与鬼无别，所以应唤其为鬼。有些愚昧胆小之人对鬼供奉，不但不得利，反受鬼害；但凶恶之人不但从不供奉鬼，而且还经常咒骂鬼，然鬼却对其非常畏惧，不敢作丝毫损害。对于这种如鬼一样的小人之行为，我们不应随顺，亦不应与其交往，本来这种恶劣之人就没有谁愿意见到他。见都不想见，更何况与其来往呢！

我们不应颠倒利害，应随顺正士之行为，知恩且报恩！

一切殊胜直士者，虽受微利报大恩，

若有如是之美德，则定具足余胜德。









一切具足殊胜功德的直士，即便得到别人很微小的利益、帮助，也必会大加回报。如果具有如是之报恩美德，则一定会具足其余诸殊胜功德。

具有智慧、功德的直士，为人忠厚、品德高尚、知恩报恩，虽然只从他人那里得到过很微小的利益，他们也会以大恩德回报，诚如世人所云："滴水之恩，当以涌泉相报。"《格言宝藏论》中亦云："犹如施一油柑果，法王待彼若王子。"此偈说的是：过去有位国王郊游，其马因受惊而漂游于荒野。正在饥渴难耐之际，一人将自身仅有的两枚油柑果分出一枚让与国王充饥。国王回宫后，对此人大加赏赐，且待他如同王子一般。

有人为报答他人恩德，必要之时，甚至不惜以性命回报，古今中外的历史上都不乏此类直士。如果具有知恩图报的美德，其余诸种殊胜功德，如智慧、稳重等亦必定具足。

知恩报恩者，在世间法中被誉为直士；按出世间的标准衡量，他们亦会获得功德，故我们也应具足这样的美德。

何人若不报恩德，则彼无智无稳重，
有愧谨慎正直等，其余诸德亦无有。

任何人若不知恩图报，则彼人无有智慧，亦不会有

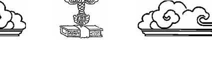
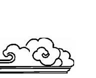
稳重、有愧、谨慎、正直等其余诸功德。

有智慧者，他们做事不会只顾眼前，一定会为以后及来世考虑。对于不报恩德者而言，任何人以后都不会再对其广行饶益，善知识当然也不会摄受这种忘恩负义者。如是不报恩之行为对自己只有百害而无一利，若是有智者又岂能如此颠倒胡为？稳重者则随顺世与出世之二规，不知报恩实为世出世间共同不耻之行为，如是行为岂是稳重者之所行？具有惭愧者，对于自己所犯的错误必感愧疚，而不报恩者本不知耻，又岂会在意他人之讥讽？知恩报恩为直士之美德，直士恩怨分明，不会混淆不清，不报恩者必定不会具有正直之功德……以此推知，不报恩德之徒当然不会具有其余诸德。

若是知恩报恩者，共称彼人聚天德，
以此德行能推知，彼人圆满余美德。

若有人不仅知恩且报恩，则以上所讲之智慧、稳重、有愧、不放逸等功德此人定会具足，世人也会共称此人已积聚起天与德；护法、天神当然会对他加被保护，如此一来，世间之人天福报以及出世间之圣者功德，他肯定也会圆满具备。仅以此报恩之德行亦能推知，彼人将圆满具备其余之美德。

以上已将有关回报恩德之内容宣说圆满。



九、利他

若于他众勤饶益，此人自臻圆满因，

广大财富胜妙德，皆从利他而出生。

如若对于他众精勤饶益，此人自己也会渐臻圆满之因，因广大财富与胜妙功德皆从利益他人而生出。

利他之行本为大乘菩萨不共之心行，修学大乘佛法者，尽管已受菩萨戒，但若没有利他之发心与行动，处处都为一己之私利而行，还大言不惭地自诩为大乘行者，这样的“大乘菩萨”恐怕只能是徒具虚名而已。欲成为真正的大乘行者，首先应具利他之发心与行为。如果自己确已发起了菩提心，那就应该精勤不怠地想方设法饶益普天下之众生，使他们都能获得安乐、远离痛苦，这实际上也是使自己达至圆满佛地的唯一正因。释迦牟尼佛往昔于因地时，就如是广利有情、行持六度，结果他自己也因此而终获佛果。法王如意宝亦于《胜利道歌》中说：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

我们大家都应明白，自己今生中所得到的广大财富与胜妙功德，都是因过去曾经利益过他人所致。只有前世做大量的布施、供养，今生才会财富圆满；若前世悭

吝贪财拒不布施，今生则决定不会拥有广大财富，此中道理恰如无因不会生果、榨沙不会出油一般。《佛子行三十七颂》亦云：“诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，是故己乐与他苦，真实相换佛子行。”由此即可看出利他行为之殊胜处。

虽然很多人都已知道此理，但能把它落实在实际行动中的却寥寥无几，这种知行分家的修行态度当然不好。我们务必改掉此种习气、毛病，为了利益一切众生，大家都应精进行持利他之行。

恒常希求自利者，初时虽能居高位，

其后逐渐趋衰落，犹如陡山水下泻。

恒常希求自利者，初时虽能居于高位，但以后必会逐渐趋于衰落，其势就犹如陡山之水下泻一般。

有些人时时刻刻只想着自己的利益：他们希望得到舒适的房子、丰厚的财产、美味的饮食等等等等的个人妙欲，正因为如是思维，故其所作所为皆从一己之利出发。虽然这些人也会因为前世的因缘福德而暂时积聚起一些名闻利养，甚至位居高层，但因不懂恒长培植福德、利益他人的重要性与必要性，他们以后一定会逐渐走向衰败，且其下堕之势就像陡山泻水一般，根本没法加以阻挡。

当年的商纣王等昏君，纵酒贪色，只知吃喝玩乐，根本不理朝政，也不顾人民在水深火热中的生活实际，结果他最后竟落得个国破家亡、自杀身死的结局。如今也同样，如若做官不正，贪赃枉法，则好景绝不会持久，终有一日他会锒铛入狱、自食其果。普通凡夫如果也自私自利，日久则人人都会知其本质，并因此而讨厌他，不愿与之往来。就算这些自私自利者出于各种目的而修持佛法，他们也无法圆满所愿，更谈不上获取究竟利益。

故为获得暂时与究竟之利，大家应速速舍去自利之心。

恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆，

此后逐渐至高位，犹如苍龙腾空中。

恒时精进利益他人者，最初之时虽卑贱人微如同奴仆，但日后就会逐渐升至高位，犹如苍龙飞腾入空。

如果经常利益他众，那么即便此人地位低下，甚或为他人之奴仆，但因其精进行持善法，其地位一定会越来越高。如古时之舜帝，初时为一农夫，因为对母亲孝养，对他众常能利益，最后终能一统天下。日常生活中也不乏这种人，他们往往从最底层之位渐渐升至具有名声、地位之富商等阶层。所谓从奴隶到将军者，这类人很有可能就是因利他之行而获至高位。

学佛之人虽然对世间八法看得比较淡，对地位高下也不大在意，但地位等世间法与佛法还是有一定的关系。如果你占据着一个一呼百应的位置，此时若能好好利用起来，不是可以更好地利益众生吗？若能善加利用名声与地位，自然可以多做一些功德。

精勤利他者，就犹如苍龙腾空而起一样。春天，苍龙从龙宫飞出，它越飞越高直至窜上高空；夏天，它则安住在天空中，行云布雨。传说如果春天站在高山上，通过阳焰水就可以看到苍龙飞腾。

一切欲使自己的修法境界越来越高深者，都应该精勤行持利他之行。

愚夫贪图自利益，唯有精勤谋自利，

然难成就自利益，即或成就亦微小。

愚者只知贪图自利，他们恒时都在为自己精勤谋求利益，但越贪执反而越得不到，即使得到亦很微小。

愚夫对自己的利益很执著，每当其利益稍微受到一点损害，他们便无法忍受，并会想方设法进行弥补。此类人任何时候都在为自己的名闻利养而奔波劳碌，但他们却很难成办自利。比如一个自私自利者，若邻居着火，他一般不会主动上前帮忙，因其认为大火又未烧及自家，何必要多管闲事，结果因为房屋相连，加上救火不



及时，最后自家亦被烧为灰烬。还有些人为了种种个人利益、目的而奔赴疆场，结果利益未得，人却魂飞西天。另有些人受利益驱使大做违法乱纪之事，如偷盗他人、公家财物等，即使他们暂时能得到一些便宜，但最后一定会被发现，那时不仅家中财产要被没收，更要遭受拘役之苦。所以说自利之人，即使暂得一点儿成就，那种所谓的成就也决定微弱不堪。

智者虽亦贪自利，然其着重利他众，
设若精进利他众，间接自利亦圆满。

智者虽然对自利也有所贪执，然而他们往往更看重利益他众，如果能精进利益他众，则间接亦会圆满获得自利。

此处之智者并非指圣者们。有一定智慧的人，因为还没有断除我和我所执，所以对自利还是有一些贪执，但其发心与行为基本上已是以利他为主。从直接方面来看，他们在为众生谋取利益的时候，毫不顾己、一片赤诚；而从间接方面来说，虽然没有想到自己，但自己的暂时与究竟利益必会同时圆满。如牧区的牧民非常爱护牛羊，他们会专门修砌牛羊圈供牛羊休息，并将牛羊赶到水草丰美的草地上精心饲养；因冬天无有青草，牧民们则于秋天储备草料，以使牛羊不会在冬天饿死。在利



益牛羊的过程中，牧民自己的饮食和受用亦会得到满足。再比如做生意者，他们必须先拿出本钱购买货物方便当地人众，且需经常不辞辛苦地从各地调进人们所需的物品。如是在精勤利益他人的同时，自己也渐渐富有起来，个人生活上的需求也都能得到满足。

若认真思维以上所讲之理，相信明眼人一定会明白欲求自利圆满首先应积极利他的道理。

若欲今生或来世，成办广大自利者，
精勤利他胜方便，此乃诸佛菩萨道。

如果想于今生或来世成办广大之自利（最广大的自利也就是成就佛果），则应精勤利益他人，此为最殊胜之方便法，亦为过去无量诸佛菩萨所行持之正道。

以上已将有关利他之内容宣说圆满。

十、信心

若于具德之三宝，以及苦集灭道谛，
无欺因果之法则，生起信解谓信心。

如果对于具德三宝以及苦集灭道四谛与无欺之因果法则，生起了一定的信解，这就叫具足信心。



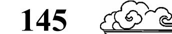


《华严经》云：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”没有信心，则一切出世之功德根本就无法获得。宁玛巴的修行人所主修的无上大圆满法，也需要依靠对上师的信心才能证悟，而般若波罗蜜多亦需依信心方能证悟，佛于经中就曾说过：“舍利子，胜义谛唯以信心方能证悟。”要想往生极乐世界，也必须把信心当成必备之资粮。

那么什么才叫做信心呢？有些人对信心的定义不太明了，往往将欢喜心与信心等同起来，并且也不会区分贪心与信心的差别。有的人第一次见到某位活佛就欢喜激动得不得了，并以为这就是信心。但这种欢喜心是否就是真正的信心，还需要慢慢观察。所谓信心的真实含义，一是指对于具有功德的佛法僧三宝能生起信解。这三宝在整个世界中最为无上，《宝性论》中宣说“宝”有五个特性，诸如三宝具有不可思议之加持力，是世间最高尚、最珍贵的等等。二是指对苦集灭道这四谛法能生起信解。苦即指三界轮回之痛苦；集为痛苦之因——业与烦恼的积聚；我们若想灭苦，就必须断集，而这就需要修持资粮道、加行道等五道，最后才能现前本具之智慧灭谛。三是指对本师释迦牟尼佛所宣说之无欺因果法则生起诚信。具备这些条件，就可谓之信心具足。

所谓四谛，若广说即为十二缘起，至于因果方面的





内容则可多看一些佛经论典，如《百业经》等，这样自然就会对因果生信。自己有无信心，通过上述定义即可了知。我们大家都应该通过各种方法使自己生起无伪之信心。

信心乃为佛法根，信心能增福资粮，
具有福德之士夫，自然具足高尚行。
信心能除诸衰损，信心即为如意宝，
若具殊胜之正信，则必成就诸所欲。

信心为佛法之根本，能增长福德资粮，具有福德者，自然就具足高尚之行为。信心可以遣除一切衰损，信心就是如意宝，如果具有殊胜之正信，则必定成就一切所欲。

信心乃一切佛法之根本，犹如种子一般，有种子，苗芽才能得以生成；有信心，则可出生一切善法功德，《宝积经》、《华严经》等诸多佛经中都再再宣说一切佛法之根本就是信心。没有信心，就不会皈依三宝，也不会希求妙法。

《大圆满心性休息》中也宣说了信心之分类；《时轮金刚》中亦云：于诸佛菩萨前千百劫作供养，也不可能即生成就，但若对自己的金刚上师生起信心，就决定能即生成就。如米拉日巴尊者依靠对上师的信心而即生成







就；智悲光尊者读《七宝藏》时，对无垢光尊者生起巨大信心，从而精勤祈祷并终获成就；智者大师亦因诵《法华经》生信而见“法华一会，俨然未散”……

若具足信心，福德资粮自然就会增长，具有福德之人，自然具足高尚行为，故应精勤修法以生发信心。

信心还能遣除一切暂时之衰损，以及以烦恼障与所知障为主的一切障碍，只要以信心祈祷上师三宝，则一切违缘皆可消除。信心就如同如意宝一样，如果具此信心，今生与来世的一切所愿就都可以圆满，暂时之世间利益与究竟之佛果亦均可获得。

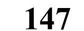
是故欲修学佛法，具备信心就显得非常重要。信心亦为七圣财之一，我们若能对上师三宝生起信心，加持自然就会如大雨般降临。

佛宝法宝及僧宝，始终无欺皈依境，
彼具无量之胜德，故当恒时起敬信。

佛、法、僧三宝对我们始终不会有任何欺惑，是最值得信赖的皈依对境，彼等具有无量的殊胜功德，所以应恒时对之生起敬信。

《随念三宝经》中广讲了三宝之功德，略而言之，佛陀如实证悟了法界实相；又以大悲心不舍一切众生，为方便接引众生趋入实相而宣说了无量法门，佛陀之教





言即为无上法宝；依佛陀所宣说之正道如是行持者，即为僧宝。圣三宝对我们自始至终都不会有一丝一毫的欺惑；今生以及后世，除了三宝可以作为我们的皈依境外，其他一切诸天鬼神都不能赐予我们究竟的安乐，当然也就无法作为我们身心的依靠。三宝实具无量无边之殊胜功德，皈依三宝者，若其福德可以形色衡量的话，则整个虚空也无法盛纳得下。所以我们理当恒时对三宝生起恭敬心与信心，如此一来，一切加持肯定会融入自相续中。

为了今生、来世不受痛苦，大众都应对上师三宝生起敬信。

一切黑业白业果，始终不虚并成熟，
是故凡若自爱者，取舍业果当细致。

一切黑业白业之果，始终不会虚耗并且一定会成熟，是故凡爱惜自身者，均应细致地取舍因果。

黑业即恶业，白业即善业，众生所造的善业将来会成熟善果，恶业则会成熟恶果。因果始终都不会虚耗，一定会成熟，不论时间多么久远，只要因缘具足，其果报就一定会现前。《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”

一切业果于实相中虽不存在，但在显现上依然会毫





无错乱地存在并发生作用。释迦牟尼佛为了表明业果不虚都显现脚上刺入降香木刺与食用马麦之报，更何况一般众生！只要造业，其果必定会成熟，乃至二取执著未消尽之前，一定会感受业报。所以如果真爱惜自己，那就应该审慎思维业果不虚之理并慎重取舍因果，且力求断一切恶，行一切善。

为了自己后世不感受恶趣之痛苦，应该发愿从现在起纵遇命难，亦绝不造作丝毫恶业！

现今即是业世界，此后乃为果世界，
故今自由自在时，应播善法之种子。

现今我们所处的世界为业世界，从此之后，则为果世界，所以在能自由自在的如今，应努力播下善法之种子。

我们现在所居住的南赡部洲为业力形成的世界，藏族亦有如是说法，即此世界为业世界，善恶业交杂在一起。我们每时每刻都在造业，而且业力成熟的时间也长短不一：有的上午造作，下午便会成熟果报；有的今天做，也许几年之后果报才会现前；也有的今生造业，也许要等到来生或几世之后才会成熟果报，此种情况就像不同的庄稼其成熟时间亦不相同一样。

《俱舍论》中将业分为好几类，诸如善业、恶业、

定业、不定业等。依靠如今所造之善恶业，将来便会感受各自之果报，此即为受果之世界。比如今生当中，我们若能好好闻思修行、清净戒律，来世就会转生到善趣或往生清净刹土从而感受乐果；反之则会堕入恶趣中感受无量痛苦。所以，在如今我们能自由自在地使用、支配此难得人身时，应该多播下一些善法之种子，这样将来才不会感受苦果。

了知因果不错谬之理后，大家便应多做善业，为后世积累福报资粮。

当观众生异苦乐，彼等之因皆为业，
此乃佛陀之善说，何人不思彼业果？

应当观察众生不同的苦乐，彼苦乐之因皆为各自所造之不同之业，此乃佛陀之殊胜善说，何人不应仔细思维彼等业果之理呢？

我们只要稍加留意就能现量观察到众生的苦乐，诸如旁生常受役使、杀戮之苦，其余各道众生亦需感受各自相应之痛苦，此等道理通过经论亦可了知。如人道之中，有者今生享受荣华富贵，衣食丰饶、家庭和睦；有者缺衣少食，沿街乞讨，受尽奚落；有者虽然财富俱足，但奈何却总是病苦缠身……总之，众生各有不同的苦乐荣辱。



又比如道友们的情况亦各不相同：有的对上师很有信心，故修法就没有太大违缘；有的则对上师信心较弱，且常常生病、内心烦恼不堪……为什么众生所感受的苦乐都不尽相同呢？其原因即是前世所造之业不同的缘故。此道理是释迦牟尼佛曾于经中为我们宣说了的，对于一切智智的佛陀所讲之善说，佛弟子理当深信不移。业因果之关系非常复杂，非是凡夫或二乘圣者所能完全、彻底通达，唯有一切智智的佛才能彻见业果。具有智慧之人，对于业果之理怎能不善加思维？除去愚者，有智者定会深思业果之理。

我们若未对业果生起诚信，就应该多读一些宣说业果道理的佛经，如《贤愚经》、《百业经》等，这样肯定会加深大家对业因果的认识。

若于三宝及四谛，生起坚定信解心，
嗨呀则彼终获得，殊胜贤妙之福果。

若对于三宝以及四谛法等生起坚定的信解心，嗨呀，则彼人终将获得非常殊胜贤妙的福果。

如果因了知了三宝的不共功德，从而内心中生起了殊胜信解，知道三宝为无欺之皈依处，自己除了三宝之外再无可依之处；又深知除四谛法等佛法外，再无有值得修学之法，故下定决心今后纵遇命难亦绝不舍弃佛

法！一旦生起了如是坚定不移之信心，此人就可谓已获得了最殊胜之如意宝。嗨呀！这人终将获得非常殊胜之福果，因一切所愿能否如意与可否获得加持均来源于信心，对上师三宝的信心愈大，则所得到的加持亦会越大。只要自己有信心，不用说暂时之安乐，即就是最究竟之佛果都可获得。

人人都希望今生能获得成就，既如此，那又为何不挖掘自己心中本具的无比殊胜之信心如意宝呢？故我们一定要以信心精勤祈祷上师三宝！

以上已将有关信心之内容宣说圆满。

十一、布施

我今虽多积受用，死时必定留此世，
故当生起施财心，勤修今来圆满果。

我如今虽然积累了很多资财受用，但死亡之时，这些东西必定会留于此世间，故当生起布施财物之心，勤修今生来世圆满之果。

此处之受用即指财产。我们于此世间生存，需要有一些财产资具，但其多少程度则应以能维持自己的基本生活为衡量准绳。不过有些人却特别贪执财产，一生都



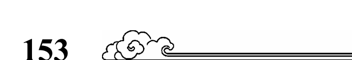


在为积累财产而奔波用心。虽然积累了很多财物，但死亡之时，根本无法将之带走。况且别说带走很多财产了，即就是一根针、一根线也都不可能带去。就连自己活着时最贪执的身体，到时也不得不放下，每个人都只能依据个人业力而趋入后世。《大圆满前行引导文》中亦说，国王临死之时，眷属再多也带不走一个；一些大喇嘛圆寂之时，虽然有众多徒众，但一个侍者也带不走。所以今生中所积累的众多财产死时决定无法带走，既然这样，那为何还不趁拥有自由之时将此无意义之财产上供下施，以使自己今生、后世的福慧资粮更加圆满呢？行持布施，将来一定会渐渐获得如佛陀一般的殊妙色身，而且生生世世都不会再受贫穷之累。

我们很多人在没有财产时都能想到布施，不过一旦有了财产，却又舍不得上供下施。其实自己平日也用不上这些财产，与其闲置不用，还不如早日布施为好，这样还可为自己的后世积累一些福报资粮。

布施虽小果极大，受用虽多获利少，
往昔布施今富足，今若未施来世穷。

布施的财物即便微小，但其所获果报却很大。自身受用虽然很多，但获利却极其乏少，因为往昔曾经布施过，故而今生才可享受富足之果报；如今若不布施，来



世肯定会一贫如洗。

若能以菩提心摄持布施，则此布施即为圆满佛果之因，故其因即使很小但果决定很大，哪怕只布施很少的财物，此福报也会在未得佛果之间永远增长不尽。如同原先果树的种子很小，然一旦开花结果，每年收获的果实却很多。一个人如果有很多的财物受用，但却从不知供养布施，那么他积累再多的财产也不会有任何意义。这就像未能将自己享用不完的种子播于田地中，只是将它们存放于仓库中，结果种子非但不会增多，反而会发霉腐烂。往昔由于经常布施过，今生中才会财富圆满，此富足绝非无因无缘而来。当我们如今拥有财富之时，若舍不得布施、悭吝固守，则来世必定会乏少财富，那时将不得不感受贫穷之果报，此为因果不虚之规律。

因此，在我们拥有一些财物之时，绝不应该吝啬守财，而应以菩提心摄持广作布施。

积累守护消耗等，财有甚多此过患，
纵彼财宝遍大地，凡夫贪欲尚不足。

财产需要积累、守护且易消耗，它有如是多之过患，而且纵使人们的财宝已遍满大地，但凡夫人的贪欲却永远也不会满足。

在积累财产的过程中，某些人起早贪黑、不分昼夜




地如同饿狗一般到处寻觅财物，虽然极为辛苦，但所获得之资产却极为有限，如是于积财之过程中就已感受到奔波劳碌等诸多痛苦；有了财产之后，又担心会被盗贼、水火等侵害，于是便又忧心忡忡地日夜考虑如何守护财产；最后，因为自己使用、盗贼窃取或水火灾害而遭受损失等原因，财物必会逐渐消耗、减少，这样一来，内心中又开始充满忧愁痛苦。可见财物具有如是多之过患，然而凡夫人却不了知此点，故而对其极为贪执、永不知餍足。纵然已获得了遍满大地的财宝，他们还会嫌太少太少，一定要想尽一切办法去攫取更多的财物。凡夫的贪心始终都难以满足，正如《佛子行》所云：“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。”

既然财物具有如此之多的过患，有智慧者为何还不舍弃财产以息灭自己的贪欲呢？

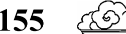
日常衣食住处外，余财无益痛苦因，

布施今生与来世，财富增上如涌泉。

除了日常之衣、食、住等基本所需之外，其余财物不但于己无益，反会成痛苦之因，若能用于布施，则自己今生与来世的财富定会如涌泉般增上。

欲界众生需依靠饮食才能得以维生，缺乏适当的饮食资具，将无法存活于世。但除了日常所必需之衣食住





等开销外，其余的财产对自己未必有利。比如纵然食物很多，但自己吃饱之后便无法过量享用；衣服再多，自己有一身可用以遮寒即可。而且多余的财产，平常需要守护，死时又徒增人们的贪恋，它除了引发众人的诸多痛苦以外，还能带来什么结果呢？相反，若能将余财用于布施，则今生与来世的财富就会如夏天之泉水一般自然增上。比如若能为僧众供斋，则今生当中就可使果报成熟。其余之诸种布施，其果或迟或早也必将成熟，而且还会成倍增长。如昔日一对乞丐夫妇为了来世不受贫穷之苦，就以净瓶装水，并将仅有的两枚钱币放入瓶中以供养僧众。以此福德，后世不论他们生于何处，出生之时，家中便出现水池里有许多钱币之瑞兆。像这样仅仅以很少的财物进行布施，便能获得如是之广大福德。

了知了多余财物乃为痛苦之因的道理后，大家理应将之用于布施，从而遣除不必要的痛苦，并为来世种下安乐之因。

布施长寿名誉盛，布施增德增安乐，

布施乃为增上门，然诸士夫恐耗财，

恒时积财不布施，若细观察如旁生，

无常无实财富中，为何不取其精华？

布施可令施者长寿、名誉盛传、增上福德与安乐，





布施乃为增上之门，然而愚昧之士夫唯恐损耗财产，故恒时只知积累财富从不作布施。如果仔细观察，这种人其实就像旁生一样，在这些既无常又无实的财富中，为什么不去取其精华实义呢？

经常对无依无怙之众生施以无畏、布施生命，如放生等，自己毫无疑问会获得长寿之果报；若常对贫穷众生作财施，他们会心生感激并到处宣扬施主的善行，如此当然就会使布施者名誉增盛、功德增上；同时，见到他人因获得所施之财物而生喜，自己内心亦会感到安乐。布施实为增上一切世出世间诸功德之门，但愚者因悭吝而不愿布施，他们恒时只知积财，恰如旁生一般。如地鼠，夏天时一直忙于积累食物，但结果自己还未享用便已被他众抢走。屋里的老鼠同样也很喜欢积累食品，它们将偷来的粮食到处藏匿，然而一旦房主对房间稍作清理，这些老鼠便再也找不到自己藏匿过的食品了，这些众生真是可怜之至！

一切有为法皆是无常之本性，我们对此无常之财物，不应贪执不舍，应从此无实法中取出精华，即用此财物大作布施，只有这样，这些身外之物才算真正被用到了正途上。

希求佛法者，必要之时，连身体都应该布施掉，更何况财产？！大家从今往后都应该放下贪执、尽量布施。



当观未用未布施，国王之财皆无常，
岂非曾以一口食，获得轮王之胜财。

应当仔细观察：若自己未使用，也未作布施，那么拥有此财富还有何意义？岂不知过去之大国王，曾将天下资财都据为己有，但他活着时也只能享用少量财富而已，其余的大量财产一分一毫也未能用上。而且一旦死亡，此诸多财物便尽成他人所有，可见国王之财亦属无常。如果自己能用来布施，则生生世世都可尽享此布施所带来的果报。如佛在世之时，具有盛德的萨迦国王只因前世对辟支佛曾供养过一个食团，结果就以此果报而获得了转轮王之胜财；我乳转轮王亦因前世以一把豌豆供养德护如来，从而获得了转轮王等福德。

故应放下无常之财产，恒时做有意义之布施。

以上已将有关发放布施之内容宣说圆满。

十二、得果

如是具慧稳重者，若以有愧不放逸，
公平正直誓坚定，了知报恩勤利他，
及起正信广布施，则于一切今来世，
寿命长久无疾病，悦意安宁具财富，







众人恭敬获赞颂，福禄增上威德高，
超胜四方兴事业，势力盛旺如火燃，
一切安乐诸福德，如于彼前皆自住，
荣誉犹如天鼓声，遍满于此世间中。

此处宣说具足上述品格后所能获得之安乐与声誉。

如是具有无垢之智慧并且人格稳重者，其行为又有愧不放逸，为人公平正直且誓言坚定，知恩报恩，行持利他之行，对三宝生起信解，对众生发放布施，也就是说若自己已具足两种根本品性（具慧、稳重），加上又能以八种功德严饰以行持正法，则今生、来世，乃至生生世世之间都可获得长寿、无病、悦意安宁、财富广大、受众人恭敬赞颂、福禄增上、威德广闻、超胜四方、事业兴盛、势力犹如山火遇风般愈加旺盛等殊胜果报。也即是说，一切安乐与福德，无需希求自然就会于自己面前安住。所获得之荣誉、声望就犹如天鼓之声，自然周遍于此世间。就像真正的高僧大德，如法王如意宝等人，因已圆满具足以上所说之诸种功德，故其名声早已传遍海内外。

如是一切天与德，普愿诸众皆获之，
以此等起所触动，造此简言易解规。

如是一切天与德，即世间与出世间之一切功德，普愿众生皆能获得。以如此之发心为等起而触动内心，故造此言语简单、容易理解之二规论典。

此为作者谦虚之语，此论实乃意义深远之殊胜教言，有智者应勤思其深义。

我于胜者与佛子，及诸正士之善说，
精通之故善宣说，如同空谷之回音。

我因对诸佛以及文殊菩萨、弥勒菩萨等诸大佛子，以及龙猛菩萨、月称菩萨等正士之无垢善说精通之故，所以才善巧宣说此无畏教言。如同空谷中之回音，诸佛圣者如何宣说，我亦不与之相违而如是宣说，因之而无有任何障碍。

作者为使后学能对此论生信，故而做此颂对己略作赞叹。

然由无始恶串习，染污自之相续故，
高尚行为极鲜少，仅只仰慕善妙行。

虽然我已精通佛法之理，亦善于宣说，但由于无始以来恶劣习气的串习影响，已染污了自己原本清净的身心相续，所以自己极少行持高尚行为，只是在内心深处对善妙的高尚行为仰慕不已。




俗语云:“三岁孩童道得来，八十老翁行不得。”在当今这个末法时代，去圣愈遥，连能宣说善法者都变得极其稀少，能行持善妙行为者当然就更加罕闻了。

此颂为作者谦虚之语。

若诸众生能行持，殊胜善妙高尚行，
于此极为随喜故，愿令他众入此道。

如若有众生能够依此教言行持殊胜善妙之高尚行为，我在此亦极为欢喜地随喜彼等，并愿以此善缘令他众皆能入于此胜妙之道。

此颂意在劝勉后人行持善法。

如是自心生悲悯，具慧尊者亦劝请，
故于人规论典中，稍作摄略而宣说。

由于见到众生因不懂人规、盲目修法以致难获成就，自心中不免对如是愚昧之众生生起难以遏制的悲悯之心。同时又因具智尊者也多方劝请，故我从诸佛圣者所宣说之广大人规论典中，以摄略方式将重要之义归纳集中而作如上宣说。

以此善根愿诸众，无勤趣入此妙道，
圆满十种功德相，获得天德诸庄严。

以此造论之善根，愿一切众生皆能无勤而趣入此善妙道中，圆满上文宣说的智慧等十种功德相，并获天德等诸种庄严。

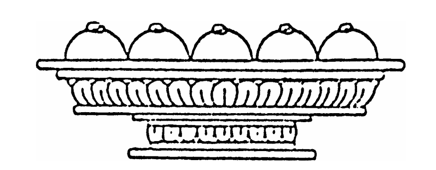
此乃论尾回向善根。

此论由欢喜行持无垢高尚妙规及具胜缘功德者——嘉素公确劝请，嘉祥杰布让当（麦彭仁波切）造于宗萨扎西拉哲处，愿增吉祥。善哉！善哉！善哉！

如是二规教言论，宣说世法佛法理，
有缘智者当精进，以此衡量自相续。
借此略释之功德，回向父母众有情，
愿其皆得一切智，斩断轮回苦海因。

索达吉

公元二零零三年四月二十五日于色达喇荣








藏密素食观

索达吉堪布　著

无数劫中为众生，布施身肉无量次，
三界怙主释迦佛，恭敬顶礼祈加持。
诸佛悲集观世音，祈请垂念浊世众，
仿佛地狱现人间，砍割惨叫震寰宇。

开篇首先以诚敬心顶礼、祈祷释迦牟尼佛与观世音菩萨。

放眼当今世界，人们一定会悲哀地发现，曾经以为必然会到来的和平与繁荣并未如愿以偿地降临人间，相反，太多太多的苦难与悲剧正在全球各地轮番上演：大大小小的局部战争在世人眼前弥漫起永远不散的硝烟；此起彼伏的瘟疫、饥馑横扫东西南北的广袤大地；与我们相依为命的动物圈与整个大自然，正被我们自己以血腥屠戮、野蛮破坏的方式一点点蚕食、消耗殆尽……在无数种令人顿感人类生存境遇之可悲、可叹的残缺之处中，杀生食肉这一人性的陋习在当前尤为凸显。人们在

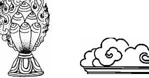
不知不觉、习以为常的肉食习惯打磨下，渐渐将本具的道德良心、人伦规范抛置脑后，在以文雅的格调、扑鼻的调料、饮食文化的招牌、营养的需要等借口包裹起一堆堆众生血肉的同时，也将人性的慈悲、光明彻底扭曲覆藏起来。

若从实说来，人类面临的许多生存问题以及道德困境，其实都与杀害众生、饮血啖肉这一生活习俗密切相关。如能戒杀茹素、广植善根，一个理想的互相关爱、相濡以沫的生存环境也许就此可以达成；一种理想的人文环境、道德语境也许同样可以出现在我们身边。作为实现这种目标的努力之一，本文即主要依据藏传佛教的有关教义，再结合现代医学、营养学、伦理学等学科的发展实际与理论基础，同时也参照吃素与吃肉在传统价值领域内的冲突历史，在这些内容的基础上，简略宣说食肉之过患与素食之功德，以期大众能意识到清净饮食对人类社会所可能及应当具有的积极、重要意义。

下面即真实展开正文之宣说。

当前，有许多自诩为密宗权威的人士，以极其轻率的口吻向公众宣扬道：“修密法者是可以食肉的。”又或者说：“密宗并不遮止肉食。”受其影响，多有众人，甚至包括一些尽管习密多年但仍不解藏密真义的三宝弟





子，也想当然地认为修习密法完全不用戒荤茹素。流风所及，某些对佛陀教典及大德论藏闻所未闻或仅仅触其皮毛而未能探得堂奥的上师，兼以不重视因果且私怀个人目的，竟也公开对其弟子“开示”说：食肉无甚过失，藏传佛教徒完全可以方便享用荤食，无需忌口。另有些名相上的所谓高僧大德，在开法会时也以血肉供养与会者……

既然师父都已如此开许，身为凡夫的众多贪心未除的弟子当然就更是欣欣然恪遵师命了。于是，在你知我知、彼此心照不宣的默契配合下，个体口腹之欲的满足被赋予了合法的外衣，以至于一些原本已茹素多年的汉地出家众乃至居士，也在其“上师”“慈悲方便”之诱导下，重开杀戒、戒素茹荤起来。

究实而论，如果吃肉无有丝毫过患的话，慈悲心无可等伦的佛陀一定会在经典及教言中广泛号召佛教徒放开肚皮、尽情享用众生血肉。如果密宗提倡肉食的话，这种“食肉无过论”也应广泛见于密续及各大密宗祖师的论典。但考诸佛经及续部典籍，却很难找到符合上述条件的文字。故而我们说，不负责任地随意赞同、随喜、提倡、开许自他食肉，都是与佛教教义背道而驰的行为；如果再打出密宗这块招牌，并以密法的名义大肆毁坏信众的善根与善行，此种作为就更为正信佛弟子所不齿。







其实在《大悲观音出轮回根本续》中早就阐明了密宗以及一切大乘法门对这一问题的原则立场，此续中云：“若食肉，则生嗔心，且种下恶因；若饮血，则致愚痴，且种下恶缘。啖一口肉之过失，大于饮酒之过；如若自己亲自杀生，且饮一口血，则其过患大于百年食别众所杀众生肉之过失。此说为何？因缘所生故。所谓鲜血如亲眼目睹，三界众生亦生恐怖；如见人舐血，一切三有众生尽皆昏厥。饮血食肉，实乃造孽之唯一主因。

若从细微处衡量，一人如若只饮酒而未造作其他恶业，其人命终后即转生饿鬼道；若非但饮酒且造作其他恶业，命终后则堕于烧热地狱中。食非自己亲手所杀众生之肉者，命终后将于一劫中沉陷地狱；若食亲手所杀众生之肉，或食唆使别众所杀之众生肉，命终后即于十万劫中转生地狱。若饮别众所杀众生之血，以缘起显现之力，仅饮对境一口血，亦将于一劫中转生不闻三宝名称之地；若一生饮血不辍，必将于无数劫中长陷轮回；若饮自己死亡之众生血浆，其人来生将转生旁生道七遭；若饮自己所杀众生之血，其人命终后必堕铁水燃烧之地；非唯饮自己所杀众生之血，亦食自己所杀、与己身躯无别之众生骨肉，此人命终后即于一劫中沉陷铁水沸腾之地。若生吞生饮众生血肉，其人七世后必堕铁水灌口之地；如烹调后熟食，则于十世后转生铁水灌口之





地。如是啖食众生血肉，实可毁坏三界所有众生。

若血肉屡次转手，则转手愈勤，食肉者之过失愈少。如若其间已倒手一百次，则最后之食者将于一百世后身堕恶趣；如若仅过手十次，则最后之食者即于十世后堕入地狱。余者以此理推知。

食被杀众生之肉，其过失大于食自己死亡之众生肉；亲手杀害一众生，其过失大于别众杀害一百众生；唆使他人杀害一众生，其过失大于自己亲手杀死十众生。

啖饮血肉可令三毒增上，依凭此类食物可引生五种烦恼。”

不过，若环顾我们的生存实际，大家一定会无奈地发现，每逢佳节庆典时，都有大量的众生成为了某些人快乐、幸福的殉葬品，这些人总要把自己的所谓利益建立在别众的受苦受难甚至是牺牲上。不管是婚宴，还是丧葬，抑或朋友聚会、知己相逢，餐桌上总要横陈大量的动物尸体。这到底是人类的喜筵，还是动物们的葬礼？坦率地说，饭桌上一切被杀的亡灵，总有一天会向那些举起屠刀、筷子的刽子手和食客发出索命的呐喊，杀生的罪业，将毫厘不爽地落在每一个参与者的头上！短暂的酒足饭饱、瞬间的假象愉悦过后，不虚的因果会让这些曾经的饕餮之徒们哭着、喊着面对各自的因缘果



报！

就像《正念经》中说的那样：“大地狱众生感受炽热之剧苦，此乃恶有恶报之定则现前。彼于数十万年中感受如怨敌猛烈相煎般之恶果，毫无利益、价值可言，徒能忍受肢体烧焦之痛。即便万幸从地狱中逃脱，当其慌不择路，四处寻觅救怙主、皈依处及避难所时，适逢远方有狗群正欢喜踊跃、血口大张朝己处奔来。随其腾挪跌宕，一路尚发出金刚般坚硬、刺耳、令人惊恐万分之叫声。狗群渐逼渐近，从地狱刚脱身之众生目睹之后，即欲掉头逃跑。奈何狗群蜂拥而上，顷刻就将其扑倒在地，并从后背开始啃啮、撕扯起来。从外至里、从骨肉至筋络，一一啃光咬净，芥子许血肉亦未存留。众狗即如是将此人躯体支分点滴不剩、狼吞无遗，其间耗时甚长。何以至此？此乃前生大开肉筵、杀害众生之果报现前所致。”

《指鬘经》又云：“文殊菩萨请问曰：‘诸佛乃为精藏而不食肉否？’佛陀告言：‘如是，文殊。无始劫来，众生于无始无终之轮回中漂泊不定，其间，无有众生未曾做过自己之生身母亲，亦无有未曾成为自己之姊妹者。即今之沦落为狗之众生，往昔亦曾做过自己之生父。世事流转，大体如是，恰如舞者之变幻歌舞。既如此，则自身身肉应与他众肉身无有二致，故诸如来禁绝食



肉。’”

不仅《指鬘经》中如是论述，大量的佛教经典以及佛教教义都明确指出，一切众生都曾做过自己的父母，他们在过去世时对我们所尽的父母之责，与现世的爹娘相比，实无任何差别。因此说，作为儿女，如果吃众生肉就等于在吃父母肉，尽管这些众生是过去世的父母，但不论过去还是现在，乃至将来，父母永远都是儿女恭敬孝养的对境，吃他们的肉实在是对人类道德禁忌的极大践踏，也完全违反了人世间的所有良心轨则，更不用说此种作为简直就与佛法教义彻底抵触。一切信奉佛陀教言的佛教徒，怎能对之视而不见、置若罔闻？

有些人可能会替自己的吃肉行为辩解说，参禅打坐、闭关苦行、修习密法时，不吃肉营养会跟不上，身体一旦垮下来，修行何能增上？其实，不管是藏密祖师还是禅宗大德，在指导其门下弟子实修时，都不主张、赞叹弟子食肉，相反，他们倒是一致认为食肉会对参禅实修带来很多障碍与违缘。

比如宁玛巴一代宗师布玛莫扎就曾在其所著的《修无念意论》中这样说道：“瑜伽士应于一切时处遮止鱼类等肉食。饭食需与行者相应，且适度。”藏地公认的观音化身——无著论师也说过：“无始劫来，无数众生都曾做过自己之父母亲朋，如今，即便此等众生各依自




身业力自然死亡，此种景象也堪悲悯。若身为智者，反而为谋口腹之欲不惜杀生食肉，如此行事实不应理。”大菩萨菩提萨埵曾亲自做过授记，后由藏人从印度迎请到藏土，且广弘佛法于雪域的大论师莲花戒，在《修习次第论》中亦如是阐述道：“瑜伽士何时何地都应废弃肉食，其饭量应与行者相应，唯以适度为准。”

不仅佛教徒应大力提倡素食，就连婆罗门以及苦行者也应该遵循这一日常生活习俗，因为真理原本就该超越一切种族及宗教界限，它理当普及到所有信仰真理者的心间。恰如著名论师蒋阳哲巴所说：“不管身为阿阇黎、在家居士，抑或婆罗门、苦行者，只要饮酒食肉，则死后必堕饿鬼道。因之父母不能给予子女酒肉，亦不能放任子女食肉醉酒。在其尚处于幼儿时期时，即应供给牛奶、酥油等无肉食品，务必令其养成素食习惯。”

如今，多有众人以小乘佛法开许修行者食三净肉为理由，理直气壮地为自己的吃肉行为辩护，他们尚口口声声地引经据典说，释迦牟尼佛在律藏中也未曾全面禁肉。有关戒律中对吃肉问题的开遮，下文还要专题论述，这里只稍作阐释，为公众日后能全面理解、了达释尊说法之究竟密意略为铺垫一番。

其实佛陀在《涅槃经》等经典中早就明示过，小乘教义对所谓三净肉的开许根本就属于方便说法，实为不





了义之权宜之计。大乘行者理当彻底禁肉，如此方堪称为行菩萨道者。在本经及其他一些了义经典中，世尊尚对当初开许食用三净肉的情况作了详细说明。解释《楞伽经》的大智者加纳班匝对此问题有说明道：“释迦牟尼佛从初转四谛法轮开始，一直到为持明者转密宗法轮之间，其间所宣说的别解脱戒、大乘菩萨戒以及密乘戒律，其境界就像阶梯一样次第上升。为不失毁上法，大乘戒律全面遮止了声闻乘戒条中曾经开许过的食用三净肉等规定。虽说个别经典中未曾遮止食用十种自然死亡之众生血肉，但此类开许仅限于方便摄受罗刹等凶恶众生之用，或为直接、间接利益众生而已。严格说来，何时何地都应禁绝食用一切众生血肉。”

但是，很多对来生一无所知、唯知希求今世身体健康的现代人，仍固执地认为吃肉有益健康，有益延年益寿，因此他们始终拒绝戒荤茹素。更重要的是，吃肉对大多数肉食者而言已不仅仅意味着填饱肚皮、增强体力，在很大程度上，吃肉已成为了他们的一种味觉享受与人生乐事，甚至上升为一种生活惯性与习俗。在这种前提下，让他们断然戒肉当然会有一定困难，因多生累劫的串习不可能一下子就轻易摆脱掉。

但这绝不应该成为贪恋肉食的原因、理由！客观、公正地说一句，戒肉所带来的暂时“痛苦”与“不便”，



根本就不似患了绝症般的痛苦，而且这眼前的所谓“痛苦”，正是为了减轻乃至消除杀生食肉所必然带来的来生剧苦！何况我们身边的许多素食者已经为我们做出了榜样——汉地的佛教徒基本上各个吃素，尽管他们信佛前也曾吃荤多年，但凭着对上师三宝的坚定信心，依教奉行、力断荤腥以来，十年、二十年、三十年甚至大半生，他们不仅坚决断掉了对肉食的贪恋，以致看到饭桌上的油腥就恶心、犯吐。更可贵的是，众生平等、无缘大慈、同体大悲的情怀，也在日复一日的素食生涯中被渐渐催生了出来。而且他们的身体力行还彻底打破了肉食者的颠倒胡言——食素才真正是长命百岁的正因！靠着血腥屠戮得来的饭食，无论如何也不会成为身体的营养素。

诚如噶当派著名的坚信王子所言：“诸罗刹谛听：若杀生食肉，必得短命之果报，来生且多堕恶趣。不唯如此，未来还将感得互相残杀之报应——自己身肉亦会为他众所食，此乃因果不错乱之显现。”“诸罗刹谛听：依靠恶友毁坏自己之人甚多。众生皆做过自己父母，若食其肉饮其血，死后必堕地狱。”

对出家人或在家居士来说，清净的蔬菜等素食不仅可令自己健康长寿，更可使他人对佛法、对佛教徒生出好感，因教人食素无疑是佛教清净世道人心的努力方向



之一。特别是那些生活在物欲横流的大城市中的芸芸众生，看到佛教徒的清净饮食，自然就会生出向往、敬慕之意。如果某些上师及其弟子，以禅定需要、闭关使然等似是而非的理由，在大庭广众、众目睽睽之下公然废弃食素的优良传统，把自己的饮食习惯沦落到一般饕餮之徒的档次、水平上，这只能使那些原先还对佛法抱有一丝好感、好奇的人士，迅速退失信心。此时，即就是这些食肉者拥有众多功德善行，普通凡夫也不愿对其再作更进一步的了解、认识。

古往今来的众多事例都印证了上述观点的正确，发生在藏地的一些公案也概莫能外。雪域的很多在家人在见到出家人不吃荤腥后，都对其生起了强烈信心，并发愿希望此传统也能在自己的居住地弘扬开来。噶当派的两位上师香顿、香秋桑波就是这方面的表率，他们以自身的实际行动演绎了佛教的慈悲本怀。

香顿与香秋桑波某次曾结伴前往丹吉地方，途中偶遇了一群贩卖茶叶的商人，两人便向众商人化缘乞食，一位来自康巴地方的茶商就向两位上师供上了一截已经风干的动物下半身干肉。谁料香秋桑波一见竟立刻感慨万千地议论道：“哎呀！这是我们母亲的下半身啊！看来已经放了很长时间了。做儿子的，谁敢放肆、无耻到连母亲的肉都要下肚的地步呢？我们出家人如果再

吃这块肉，那就与豺狼、恶狗无有两样了。”言毕，香秋桑波即开始念起“嗡，更嘎呢更嘎呢”等咒语，同时满脸呈现不悦之色。

康巴茶商顿时大惊失色，向香秋桑波顶过礼后，他收拾起干肉，急急忙忙落荒而逃。香顿目睹了整个过程后就笑着对香秋桑波说：“你从小就拥有深具信心之父母的关爱，一直未曾目睹过城中人的恶行，加上很早就在大善知识前出家求道，后来又精进不懈地观心修心，故现在能拒食母亲身肉，此种品行实乃罕见稀有。而像我一般的年长者，已阅尽人间沧桑，什么样的人情世故能躲得过我们的眼目啊？……”

正感叹时，另一个康巴老年人又围了上来，他恭敬地询问两位上师道：“你们二位出家人是哪个教派的？”香顿回答说：“我们是噶当派的出家人。”那位康巴老人听罢即由衷地赞叹道：“噶当派的上师确实是值得信赖的皈依处，但愿康区将来也能有一所属于噶当派的寺庙！”如其所愿，据说康区后来果真就出现了噶当派的庙宇。不仅如此，不吃肉的风习也日渐在藏地风行起来。

所以我们说，身为出家人，一定要想方设法维护、保持住别人的善根与信心。在家人，特别是城市里的在家人，他们的信心本来就很脆弱。如果出家众，尤其是

上师，行为再不检点，连吃肉这一陋习都无法克服，那么那些人好不容易才生发出的一点点对佛法的信心苗芽，很有可能在一瞬间就被摧毁殆尽。而戒律中早有明确规定：使在家人不生邪见是出家者最重要的职责、任务。既如此，那些虽经思前想后、辗转反侧之斗争过程，但仍下不了决心一生禁肉之流，不如捧着自己的肉碗，躲在一处阳光照不见的阴暗角落，自顾自偷偷吃肉算了，免得稠人广众之中吃肉既引生别人的邪见，又毁坏别人的善根！

虽说在佛陀制定的戒律中，并未特意规定出家人不得食一切肉，但我们必须清楚，所谓戒条乃是就普遍状况大体归纳而言，实际上，戒律中未遮止的地方尚有很多很多。如果身为出家人，反而想方设法地钻戒律的空子，想尽一切办法为自己的贪心寻找遮羞布，甚至不惜断章取义般地歪曲戒条，此种出家众恐怕难当续佛慧命的重任吧！

对大乘佛法稍有了解之人想必都清楚，佛陀在大量的显密经典中都严格遮止了一切方式的肉食。以之比照当前的社会现实，我们会发现，尽管目前活跃在各大城市中的很多大法王、大活佛、大瑜伽士、大喇嘛、大堪布们，乃至一些尚不为人所知的小扎巴们，纷纷以各种方式，甚至包括大规模放生的方式在弘法利生，但如果

他们本人尚不能戒肉断荤的话，那么他们所可能起到的表率及号召作用，无疑将大打折扣。

汉地的很多佛弟子，原本已食素多年，但在接触了个别来自藏地的上师后，他们竟相继开荤起来。用这些人自己的话来说，就是上师先吃过肉，自己马上就可以跟进了。这种现象当前已十分普遍，其实这完全是师徒错解佛教教义所致。弟子如果破戒、犯戒，上师加持一下，弟子的戒律就可得以清净；或上师加持后，弟子就可以被开许触犯、违越佛陀所制戒条，这种规定即便查遍律藏，也了无觅处。若非如是，则杀生等恶行，只要上师“加持”片刻，弟子即可以为所欲为、放胆去做，这样一来，整个佛教的尊严与生命又将从何得以体现？

有些弟子在看到上师吃了第一口肉以后，自己便按捺不住，急急忙忙也把筷子伸向肉碗。他们的头脑似乎很简单，自以为上师的一切行为都是自己可以不加选择、随意仿效的对境。严格说来，如果上师是一位大成就者的话，他吃肉可使被吃的众生得到超度；而那些亦步亦趋的弟子们，修行既达不到上师的境界，食肉的果报便只有自己承当了。

也许有人会说，不是不想吃素，只是吃素面临的实际困难太大了。对此可以回答说，即使吃素有可能碰到天大的困难，也一定要咬牙硬挺过去，因为没有什么东





西能与众生的生命一较轻重，故而在拯救众生生命的过程中，一切所谓的牺牲都是值得的，克服困难的一切举动也都是天经地义的。

我就认识这么一位政府官员，她已吃素很多年了，每逢大小宴会，桌上摆的基本上都是荤菜。除了正餐前的几道开胃小菜，诸如榨菜之类的咸菜以外，她几乎没什么东西可以下肚。但她却没有丝毫怨言，反而对那些一再劝酒劝菜的人们说："医生说我不能吃肉，否则会吐血，搞不好还有生命危险！那样岂不扫了大家的兴？"我认识的这位女士就这样以方便语坚持吃素了多年，此种行为风范确实值得我们大家效仿。

若与汉地相比，印度、不丹、藏地等一些地方，在吃素这方面历来做的都比较差，特别是在藏地的某些地区，僧人吃肉的现象依然比较普遍。这种状况的形成是历史习惯、地域特征、气候特点等多种因素共同作用的结果，但是我相信，不论造成吃肉这一习俗之流行的原因有多么复杂，通情达理之藏人大多不会把吃肉当成是本民族可以自傲于世人的一项光荣传统。印度的阿兹扃当年在入藏后也曾目睹过部分藏人食肉的场面，他对此议论道："雪域的修行人整体来看，无论在行为等哪方面都堪称优秀。不过遗憾的是，个别地方仍有修行者食用肉食，这一点不能不说是一处瑕疵。"

我们必须清楚一个事实，即不论是出家人还是在家居士，食肉的果报都非常惨烈。著名上师蒋阳嘉措就曾说过："万法皆依缘起性而产生。食肉者、杀生者均因缘起力聚集现前，故最终现出食肉、杀生之果。依靠此种缘起，杀生、食肉之异熟果报决定成熟，唯大小有别尔。此说从何而来？噶当诸上师皆云：'食肉者亦有杀生之同分罪过，因大小乘均遮止故。'故云修行者理应断除食肉之行为。"

如今的藏地个别地区，一些出家人，包括某些原先在汉地出家，后又来到藏地的汉族出家众，当他们以前身为在家人时，曾染有吃牛肠、香肠等动物肠子的习惯，出家后积习难除，竟还要求家人给自己继续邮寄、捎带此类肉制品。真是该寄的经书法本想不起来让人寄，不该寄的这些不清净的食物倒源源不断地令人寄来。殊不知食用动物肠子等食物，过失很大，《宣说因果经》中对此问题阐释道："食狗、猪等肠，来生堕于粪便盈满之地狱；食鱼、捕鱼，来生堕于宝剑林立之地狱。"是故信奉因果者，理当对此理审慎思维、再三权衡，务必力求早日清净前世今生之种种垢染。

如今的很多僧人，出门时大多带有种种洗脸用具，借以洗净肉身污秽，这在显密戒律中都是开许并提倡的。不过对修行者而言，最重要的应该是清除心相续中





的染污。阿底峡尊者就曾说过："需净除内在之五毒垢染，以及外在之不净污秽，亦需净除懈怠、平庸等垢染；平日尚需净除食肉饮酒、啖尝葱蒜之垢秽。"

佛经中就有这么一个公案，可以让我们对饮酒食肉的过患有所认识：燃灯佛时，在一名为支恰的城市中，一对长相庄严的夫妻却生下一个相貌其丑无比的儿子：此子眼睛血红，獠牙凸出，从很小时候起就喜欢将小虫等物撕扯成一段段后生吞进肚。待其长大成人后，又酷爱打猎、捕鱼，每次围猎时，都要尽其所能将捕猎范围内之众生杀光尽净。不仅嗜杀如是，其人尚嗜酒如命。后因心脏病突发猝然离世，死后便直堕地狱。所堕地狱中有众多猛兽争相啖食其肉，而狱卒亦以燃烧、沸腾之铁水浇灌其口。此人此时方痛苦不堪地承认道："以前我食别众身肉，现在轮到猛兽反过来吃我的肉，都因我生前血肉不断，故现在才遭别众啃食。当初大开杀戒时，只觉食肉爽快无比，肉香溢口，及至如今感果方知，食肉之报实在惨痛猛烈。又因我生前素贪杯中物，故现在感得令人恐怖战栗之狱卒时时以铁水灌口。皆因当初随意残害生灵，故现今招致别众随心所欲地加害于我。饮酒时只觉痛快淋漓、酒香四溢，感果时方晓因果不虚、其报酷烈。"此人从地狱中暂得解脱后，又趋于饿鬼道中感受苦报。



正因为杀生食肉会感致如此严重的恶果，故当我们下定决心戒除荤腥后，其间不论遇到多么大的违缘，甚至遭遇病痛折磨时，也要把吃素这一决定坚决贯彻、执行下去。作为欲界众生，眼见新鲜血肉纷呈面前，自觉或不自觉地，其贪心就会被引发出来。此时，我们应多多观想血肉的本来面目，多多思维食肉所可能导致的来生果报，总之，应想尽一切办法遮止自己的食肉贪念，万不可为贪一口之利，就将多生累劫的命运、福报弃置脑后。即就是在生病时，而且医生也已说过，必须食用某些动物器官或骨肉以促进病体康复，我们还是不能轻率地向众生举起屠刀。世上的药有万万千，为何一定要把别的众生的躯体、生命拿来为我们人类充当健康的牺牲品？

佛经中还有这么一则公案，也许可为上述观点提供最好的注脚。

嘎达亚那尊者生病时，医生也建议他食用一些动物血肉。但尊者却斩钉截铁地回绝说："食用众生血肉有违我佛戒律，我死也不会破戒开荤。"

另有达隆噶举的创始人——达隆扎西巴（1124—1210），身为藏传佛教的一代高僧，也力主断肉食素。这位大成就者曾依止过多位大德，当其 39 岁时，终在布多瓦住过的地方建起了如今的达隆寺。当他临近圆寂





时，有人建议在他所喝的汤中加入一点儿牛油，达隆扎西巴知道后就断然拒绝道：“我一生都未曾沾过荤腥，现在已近命终，吃荤又有何用？！”他就这样以决绝的素食态度走完了自己清净的一生。

在藏地，这样的大成就者还有很多，比如阿底峡尊者以及直贡噶举的创始人——觉巴仁波切，在举行会供时都是以糖、蜂蜜来代替肉类供品，以牛奶、酸奶替代会供所需之酒。阿阇黎译师得知后不禁由衷赞叹道：“密宗中原本确有在会供中使用酒肉的习俗，但有些人却往往在会供过后自行食用这些供品。为满足自己的贪心，他们在坛城上摆放酒肉，举行过相关仪式后，即以酒已被加持过为由，将之倒入很多容器中分享。结果多有人众饮用后沉迷、陶醉，甚至发疯，此种不明佛理之现象在众多地区都曾出现过。”

若仔细推究一下，我们会发现，密宗中从未开许过以贪心行会供的做法，而且密宗还认定这种行为有很大过失。对密宗一无所知之人，根本不懂密宗的有关戒律，倒是无师自通地创造出以血肉供养，完后自己又方便享用血肉供品这一规则！除了愚痴与贪婪，恐怕再也找不出此种行为背后的第二点原因了。

吾等大师释迦牟尼佛不仅相续洁净无秽，为利益众生，因地时他尚将自身血肉筋骨、头目脑髓无数次布施



过。尽管我们这些后学者口口声声说自己是佛陀的追随者，但在实际行动中，非但不利益众生，反而还要享用众生血肉，这不是典型的心口不一、言行分裂吗？难道这也是佛陀亲口教给我们的修行准则？

真希望我们都能牢记阿弥陀佛的化身——仲敦巴大师所说的这句话：“本应以自身血肉行无贪布施，若反食父母血肉，此种修行人何处可寻？！生生世世都将偿还命债，到时何人能无后悔之意？”怕只怕到时悔之晚矣！

有些修行人之所以不放弃肉食，还有一点很重要的原因，即他们认为吃素只是显宗独有的要求与习俗，密宗并不讲究、看重吃素与否。不仅如此，他们还错误地以为，修学密法必须吃肉，否则根本无法获得究竟成就。目前来看，这些观点可谓流传甚广，影响面极大，因此需对之仔细观察、探究一番。

在各大密续中，从未见过吃肉可使密法修炼者获致成功这一说法。相反，众多的密宗修法仪轨中都强调说，行者若食肉，则很难获致成就。从下面这则基本上每个藏人都耳熟能详的故事中，想来明眼人一定会得出有关吃肉是修行成功的保障、还是修行道路上的最大违缘这一问题的答案。

藏地有两位修行人分别苦修马头金刚、金刚亥母的







本尊修法，经过长年苦练、即将获得最后之成功时，他们一不小心竟吞食了马肉、猪肉，这下功亏一篑，两人眼看就要到手的成就最终彻底泡了汤。

就一般状况来说，藏传佛教的所有教派，在修习生起次第及圆满次第时，大都会将时轮金刚当作普遍修法。此时轮金刚法门实为释迦牟尼佛临近涅槃时，在根基相应之弟子前亲口宣说的密续法要。而《时轮金刚无垢光释》中说得明明白白："密乘瑜伽士理应了知，世尊并未开许肉食，因血肉需赖杀害众生而得。若无人食肉，则无人会损害众生以供肉食，无有食肉者，何来无辜被害者？无有食肉者，杀生之屠夫又何以应世？只因食肉者众，故杀生者方有糊口之可能。"

藏传佛教历史上最著名的一生成就者米拉日巴尊者也曾说过："杀害无辜众生仅为自己能享用其血肉，又贪爱饮酒，只为杯中物能引人沉迷、陶醉，凡此种种皆已具足堕落复活地狱之缘起。虽眼根齐备，奈何却直堕恶趣深渊，诸人天众生因此不能不引以为戒：即便一根刺扎入身中，其疼痛也不堪忍受，杀害众生而食其肉，被杀者之苦痛又何堪言表？来生堕入复活地狱后，必将感受难以忍受之痛苦——浑身烈焰熊熊，其景象实乃惨不忍睹。"

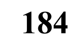
正因为因果真实不虚，故已发了菩提心者，不论汉



藏，都应该将食肉的过患铭记于心。《学集论》中的这段文字，实在值得每位修行人认真体味、斟酌再三："应以合理、适宜之药物养护身体，不得随意食用鱼肉等肉食，因《楞伽经》等经典数数遮止故。身为具悲心之菩萨，理应禁绝一切肉食。"从培养、护持慈悲心的角度出发，宗喀巴大师的上首心子克主杰在其所著的《三戒论释》中也这样论述道："发菩提心者一般不应食肉，无论在家、出家之菩萨，均应断除荤食。故大乘比丘、沙弥及国王、大臣、长官，以及在家女众，应一律禁绝肉食。"

透过这些大成就者的语言文字，我们可以看出，如果自己原本就是一名凡夫，食用众生血肉后根本无法将之变为甘露，或使所食众生得到超度，那就别盲目追随一些圣者超凡脱俗的行为，因为因果自负，杀生食肉的果报决不会因了你跟着别人行事就将你轻易放过。所以，观察自己的心相续才是最重要的，而密续及密宗各大祖师对吃肉问题的阐述，才是衡量自己相续的唯一准绳，也是决定自己行为方式的唯一指导思想。

其实，藏地的很多高僧大德都在其论典及实际行动中提倡并身体力行素食这一做法，只不过因雪域地处青藏高原，由于交通不便、气候恶劣等因素的影响，高原外的人们大多半是想象、半是想当然地以为，所有生活

于这片土地上的喇嘛各个均以肉食维持生命。这实实在在是一种误解！只要翻开藏民族、藏传佛教的历史一查，相信人们马上就会从中看到一大批恪守素食原则的历代修行者。再对照当前藏区修行人的实际饮食状况，你会立刻发现更多的素食者。修持藏密之人，原本就对大乘佛法推崇备至，精研经论的他们又怎么可能忽略掉大乘教义对断肉问题的阐述？每一个依教奉行的真正藏密行者，又怎么可能不把佛陀对这一问题的教言落实在自己的实际修为中？不过藏地的食素乃是基于自觉自愿的原则，并不似汉地那般由于梁武帝的规定而成为一种出家人必须遵守的规则。

还有人认为，不管汉传还是藏传佛教，律藏中都有允食肉食的开许，比如律藏中就提到过五正食的说法，即允许出家众食用饭、麦豆饭、净肉、面和饼等五种食物。亦有人认为，若不许食肉的话，这和提婆达多制定的十种非食岂不沦为一谈？再者说来，既然功德光等大律师都在相关律藏论典中开许过一定范围、程度、条件下的吃肉行为，为何还要在这里喋喋不休地大谈什么禁绝食肉呢？而且对密宗行人而言，尚有不应舍弃五肉、五甘露之说，这样看来，单纯要求素食就有些与佛教律藏的精神相违背了。

若只从佛典的表面文字入手，的确会发现很多所谓



的互相矛盾之处，其实这都是佛陀为使不同根基的众生尽皆趋入佛道而采取的方便说法。不这样理解的话，别说吃肉、吃素问题永远不可能搞清楚，任何一个稍微复杂点儿的问题，都不可能在佛经中得到明确、究竟的答案。让我们先来分析分析戒律中对吃肉之开遮问题的阐述：

有些大德认为小乘出家人是可以食用三净肉的，因针对小乘根基之修行人的戒律中并未对之进行遮止的缘故，而修学菩萨乘的大乘行者则当断绝一切荤腥，因大乘经典中严厉禁止饮血食肉之故。另有人认为佛陀对声闻乘行者开许食用三净肉也属权宜方便之暂时规定，后来便对其进行了遮止。故而不仅菩萨道修行人应食素，声闻乘者也不能吃荤……

面对上述种种观点，我们认为，一般而言，完整、究竟地解释佛经密意并不是一件容易的事，需再三衡量、全面观察且融通显密。尽管在小乘自宗奉为圭臬的《毗奈耶经》中有“诸比丘，我开许食三净肉”这样的言词，而且纵观小乘经典也难见不许比丘吃三净肉的硬性条文，何况在功德光、释迦光等大律师的相关论典中也确实找不到禁绝三净肉的论述。但以大乘观点言之，特别是根据《楞伽经》、《大般涅槃经》等有代表性的了义经典来看，虽说小乘诸经中未曾明言，但大乘教义则

坚定地认为，佛陀对声闻乘的开许食用三净肉之规定完全是暂时性的，其后便全方位进行了遮止。如《楞伽经》云：“大慧，我未开许任何人食众生肉，过去如是，现在如是，将来亦如是。大慧，出家众不得食肉。”又《大般涅槃经》亦云：“善男子，自此之后，我不开许声闻乘行者食肉。”“所谓三净肉乃为方便众生次第入道而言，自此之后，一切血肉均不得食。”从这些佛经文字中我们可以看出，佛陀实际上已将原先曾对声闻乘修行人开许过的可食三净肉之规定完全遮止了。这一点正如《学集论》所云：“律藏中开许食三净肉，此乃因密意所需而做之暂时规定。其后，则禁绝声闻、缘觉食一切肉，此等戒律之学处乃如阶梯一般层层深入。以往所言可食三净肉等规则现应摒弃不顾，此后定需强调食肉必堕恶趣之说。”

由此可见，对一些甚深、复杂之问题，不应草率求解，应深入经律论三藏仔细权衡、取舍，从中找到开遮的界限并力求通达佛陀最究竟之意趣，此诚为贯通佛经密意之关键所在。

接下来再看一看跟提婆达多有关的公案：当年他为了出佛金刚身之身血，并破坏和合僧，且超越、胜过释迦牟尼佛所开创之传统，就规定出家人不许吃肉。但想来任何一个正信佛教徒都明白，提婆达多的禁止吃肉根



本就不是大悲心的自然流露。对他来说，不吃肉虽是一种表面看来与发菩提心者相同的行为，但因发心的截然相反，他的这种行为实在是了无实义。由此看来，大乘教义之所以规定禁绝肉食，纯粹是出于大悲心想直接或间接利益众生的缘故，这才是佛陀所制戒律的究竟密意。

至于密宗戒条中对五肉的规定，也仅适用于那些心相续中等净无二之见解早已稳固、并已不再贪著肉食之人行持，这一点在荣索班智达的《誓言论述》中有详细说明。若修行人达不到此种境界，则他不食用肉食亦不为过。

因此说，若想完整、正确地解释佛经意义，必须拥有相当程度的智慧。故而那些认为学密乘者若不饮酒食肉即属破密乘戒的观点，完全是一派胡言，密宗任何一条戒律都未曾说过不吃肉就破了根本誓言。如只耽著于文字，势必割裂密续上下文意；若博通显密的话，自会明了戒律上的开遮之处实无任何自相矛盾的地方，显现上的不同说法只是阐述问题的角度及化机不同而已。是故具有信心且具一定智慧的修行人，应深入研究显密教典，这一点是修行获致最后成功的重要保障。

当今时代有很多人，不仅对佛法完全无知，即便对一些所谓流传甚广的民间说法也缺乏相应的判断、抉择



能力，当他们一味奉行这些根本无有丝毫道理的大众口头说辞时，有意无意之间就造下了来生必堕恶趣的恶因。比如很多人都认为产妇在坐月子时应该吃鸡，不仅要吃，更要每天吃，还要吃乌骨鸡，据说这样对母子都有利益。如果稍懂佛法的话，就会发现这种说法纯属无稽之谈，杀鸡的果报会让母子生生世世都深受其苦。若换一个角度，从医学观点出发，我们依然看不出此种做法对孕妇、产妇到底会带来哪些利益。台湾疗养医院营养部主任就曾说过："在美国加州罗马琳达省，几乎一半人口都是吃素的，他们的孕妇、产妇经过医院体检，未发现任何营养不良的现象……在本地，我们医院也有许多素食家庭，其家的孕妇、产妇也都正常地产下健康的孩子。"有关吃肉对身体的不利影响，下文还要从营养学的角度进行专门论述，这里只从佛教的角度出发，对此稍作阐释。

若母亲吃鸡，将来必得在无限长的轮回生涯中以自身身体对之进行补偿，不唯自己之果报惨痛如是，对孩子同样带不来任何正面影响。母子俩均逃不过杀鸡之报应，五百世中都将转生为鸡以偿命债。

故我们都应发愿：愿自己生生世世也不直接或间接损害众生；愿自己生生世世都能以清净食物度过一生；愿自己永远也不用众生血肉维持自己的假壳肉身！



对那些不懂佛教经论的人来说，往往他们自以为如理如法的行持，实际上却恰恰违背了佛陀的教义。比如有些弟子确实对其上师有不共的信心，为表达自己对上师的敬慕之意，他们常常要想尽一切办法将上师迎请到饭店或家中进行供养，一般而言，他们的供品不外血肉之类的肉食。这些人认为上师一定喜欢这类供养，能让师父生起欢喜心，自己也可得到加持与功德。现今居住在大城市中的很多密乘弟子，都以为对密宗上师供养肉食实属天经地义之行为，他们认为密宗本来就开许吃肉，既如此，以血肉供上师又有何不妥之处？殊不知，这种种做法、想法，都乃不懂藏密、不解佛意、不精于闻思的表现，一言以蔽之，即这些人都被愚痴彻底蒙蔽了。因此，真心希望人们都能牢牢记住华智仁波切在《普贤上师言教》中说过的这么几句话：

"有人自以为把上师僧众们迎请到家中、以所杀众生的血肉供养他们是在修善法，而实际上这种做法必将使一切施主、福田的相续都染上杀生的罪业。施主供养食物成了不清净的供养，对于福田来说则成了邪命，这种罪业大大超过所做之善业。除了（高僧大德）杀死众生后能立即使他们复活以外，（一般人的）相续没有不被杀生罪业染污的，上师们（这样做）也一定会危害他们自己的寿命或事业。因此，除非能将所杀众生的神识





超度到极乐世界，否则必须竭力断除杀生这一恶业。”

诚如华智仁波切所言，身为弟子，千万别在被愚痴支配的“善心”指导下去行持所谓的“善业”，这样做的结果除了不会给自己带来丝毫福报以外，还将严重毁坏其所仰慕之上师的功德事业。

近代藏地一代大成就者白玛邓登，就吃荤问题曾做过异常精辟的阐述。这位来自新龙的喇嘛在光明境界中曾亲见观音菩萨，待观音菩萨给他讲过吃肉的过患后，他便发愿持素，并终成虹身成就者。为了让更多的人们都能了知藏地大德对吃肉这一问题的有代表性的看法，我从他本人的文集中摘录译出下面这段文字，以帮助众人理清缠绕在这一问题上的迷思。

“心中若能观想起杀生食肉的痛苦，无法堪忍之心悸便油然而生。嗡玛呢呗美吽舍！至诚顶礼于空性、大悲双运之境界中度化众生的大慈大悲观世音菩萨！

自己在慈心、悲心未曾成熟究竟时，一方面大吃母亲血肉，另一方面又给别众宣讲因果之理，这实在是我不懂佛理，只知耽著文字的表现。我就像一个学舌之鹦鹉一般，不解佛法真义。无修无证、似乞丐一样的我，有次在苦行修持时，正以等空自解脱生圆次第双运法观想观音菩萨的当口，自身有质碍的躯体忽然隐没，一变而为呈现光明身的观音菩萨。仿佛升到虚空当中，此时





我开始依靠自证光明境界向下方观望，结果一下就看到了恶趣众生正感受不可思议之种种痛苦。

复活地狱遍满于如四大洲一般的大地之上，其中有四分之一的地方都被裸体男女所充斥。每个男女身边都围绕着可怕的狱卒，狱卒们长着各种飞禽走兽及家畜的头颅，手中尚持有多种兵器。他们不停地宰割并吞食着身旁的这些男女众生，每每切割完后，以业力所感，这些人的躯体又再度复合，于是便又开始蒙受永无止境的酷刑。业力未尽之前，此等众生永无安息之可能，他们将一再被杀、一再被吃，又一再复活、一再长出新肉。

尤其是那些作血肉供养以及食肉者，因其过患所致，彼等不断发出痛苦之哀号。我因自现迷乱，故能观见他众之迷乱相。当时我不由暗自思忖：此等痛苦该如何消除？

正思索之际，前方虚空中忽传来观音菩萨的声音：‘奇哉！与我生生世世都有善缘的善男子，具有精进力及智慧的善男子，请谛听：你对本尊生起次第之修法业已稳固，功德之枝叶亦已开始增长。但佛法之根本乃是大慈大悲心，而你却似乎恰恰乏少大慈大悲之意。如深具悲心，你又何敢啖食众生血肉？食肉之过我现在向你和盘托出：

自己造孽自己承当，三世诸佛亦无法代替或使之断







灭。食肉者均将远离诸功德，只具足一切过患：食肉能引生四百余种疾病缠身、八万魔众常相围绕、八万四千种烦恼恒时现起。除了凡与之结缘之众生均可得到超度之圣者、密宗个别行持特殊禁行之行者、以药物制作大乘密宗圣物之人以外，任何人食肉都不会带来芝麻许之功德。

食肉者……烦恼增盛、毫无利他之慈悲心，当然不可能轻易成熟菩提果位。经常吃肉之躯体不会接近智慧本尊，因之亦不可能得到加持与成就以及缘起事业，吃肉之躯体更不会生出利他之行……食肉之果报必致食肉之人转生地狱或成为各种飞禽、豺狼、罗刹等类众生，如是食肉必将感致无量无边之痛苦。

如能断肉，则可远离一切过患，诸非人亦会对其恭敬顶礼，而众生则会将其视为清净之天人。十方诸佛菩萨、上师、本尊皆云聚其前，菩萨、勇父、勇母更是团团围绕。戒肉者之菩提心自然而然便不断增上，并迅速获取菩提果。不可思议之种种功德伴随断肉即如是生出。’

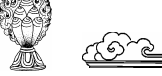
待观音菩萨言毕，眼前之一切景象顷刻皆变为自现光明，我也好似从光明梦境中苏醒过来一样。此时之身心顿感痛苦、不适，恰似刚服过毒药一般，难忍之恐怖油然而起，心不禁颤抖、惶恐起来。想到刚才目睹的复

活地狱之惨痛景况，便无法施行自他相换之修法。心在苦恼、悲戚的同时，眼里不觉流出眼泪来。

就在此刻，难忍之大悲心不由得升腾而起——为能承受他人之苦痛，为天边无际之虚空中的一切众生都能清净食父母有情血肉所致的可怕罪过，我开始发出如下真实谛之誓言：

‘阿吙！祈请十方诸佛菩萨垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子；祈请大恩传承上师垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子；祈请大悲观世音菩萨垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子。因无明愚痴所蔽，尽管口头上我一直说天边无际之众生皆为自己父母，但实际行持中，却一面大吃父母血肉，一面高谈因果法门。以前不懂食肉有如此大之过失，并执三净肉乃佛陀开许之理而自认为食肉无甚过患。殊不知，此戒条乃针对有能力超度一切与己有缘之众生，且其相续未被烦恼所染、净如莲花一般之大德而言，对此类人来说，食肉或许属于甚深密法之行为。但对我说来，除去应具慈悲心、菩提心以及因果无欺之外，再无更深之教言。是故为清净食父母血肉之过患，我发愿从今往后彻底禁绝一切肉食，此誓言为生生世世都不会舍弃之承诺！

即便已食用尽大地上一切众生之血肉，然其贪心却永无餍足之时，只会更加增上。若几日中未曾得着粒米



滴水，便会觉得以前什么东西也未曾吃过。因此，行者理应舍弃贪婪之食魔。贪执肉食之因从何而生？唯一之因便在于我执。

其实即使偶一思维肉食，亦应恶心犯吐，因血肉乃与三十六种不净物密切相关。任何旁生均有阿赖耶识云聚习气所成之苦身，故吃肉永无解脱之时。佛陀已明言酒肉皆不清净，何人送酒肉予别人根本不能称之为布施。因此，何人食用此增上烦恼之食物，必将于千百万年中沦为饿鬼，终日不得饮食、徒受其苦。而人世间凉水都可被人尽情享用，除酒肉外，尚有不计其数之食物可供给饮食之用。若仍无法满足其口腹之欲，还要恩将仇报、食用父母血肉，此理实在了无觅处。

无量劫来，无边无际之众生都曾做过自己生身母亲，喝下的母乳，其量可等同三界大海。故应诚心诚意祈请三宝为作证明：过去因无明习气遮盖，于不知忏悔、不知羞耻之心态中食用父母血肉，现诚恳依止四种对治力发露忏悔，并发誓：自此以后，于心中不起稍许吃肉之念头，若饮血食肉，请三宝予以严厉惩罚。同时也祈请所有护法天众恒常观照我，若食母亲身肉，则三界中再无比我更严重之破誓言者。稍稍损害他众，佛即称之为破戒者，更何况与杀生无异之食肉？《涅槃经》、《楞伽经》等经典均云：何人食肉即等同杀生。况大小乘经

典中皆已遮止肉食，对发菩提心者犹未开许。吾等本师释迦牟尼佛往昔因地为沙鸡、猛兽时，即已遮止肉食；随顺世尊之后学者，断肉食素又何须多言？此规则乃佛陀教言，印藏诸大德亦同声相和。

如是食肉有无量过患。吾等均知，与罪业不相混之法方为正法，故大众理应行持真正与教法相应之正法。’

了知食肉之过患后，想起血肉就似服用毒药一般，内心阵阵痛楚。愿以此发愿作为对自己之教言，故白玛邓登于扎嘎寂静处造此文字。以此善根，愿能清净食用血肉所引发之罪业，并祈盼能现见千佛尊颜！”

下面让我们更进一步地从多种角度、多个层次，对吃肉、吃素的问题再作一番论述。

当今时代，人们大多拼尽全力想延长自己的寿命、提高自己的生活质量，不过可惜的是，他们延年益寿、增进生命质量的方式方法却发生了严重的偏差——大多数渴求身强体健的人士，往往选择杀生食肉以增强自身营养、提高自身的身体素质。其实这完全是颠倒因果的错乱行为，是他们被愚痴与偏见彻底蒙蔽的表现。在《佛说业报差别经》中，就指出了欲得长命报所必须行持的十种正因，其中在在处处都与杀生食肉以求长命的说法针锋相对：

"复有十业，能令众生得长命报，何等为十业？一者，自不杀生。二者，劝他不杀。三者，赞叹不杀。四者，见他不杀，心生欢喜。五者，见彼杀者，方便救免。六者，见死怖者，安慰其心。七者，见恐怖者，施与无畏。八者，见诸患苦，起慈愍心。九者，见诸急难，起大悲心。十者，以诸饮食，惠施众生。以是十业，得长命报。"而《梵网经》中更是明确规定道："若佛子，故食肉，一切肉不得食，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去，是故一切菩萨不得食一切众生肉。食肉得无量罪……"

我们不仅应从戒律的角度理解吃肉的过患，并为避免乃至消除因食肉导致的今生及来世之恶报而坚决戒杀断肉，更要以佛子的悲心，以同体大悲、无缘大慈的更积极的态度，投身到关爱有情、救护父母众生的行动中来。这一点诚如《一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》中所言："宁当燃身破眼目，不忍行杀食众生。诸佛所说慈悲经，彼经中说行慈者。宁破骨髓出头脑，不忍噉肉食众生。如佛所说食肉者，此人行慈不满足。常受短命多病身，迷没生死不成佛。"

对佛经一知半解之人，往往自以为在显密经典中对食肉过患的描述并不频繁、其措辞也绝非如描述别的非理之事时那般严厉、痛切，特别在密宗教义中更是对吃



肉与否的问题轻描淡写。其实，这些理解纯粹是未深入经藏的表现，因显密经论中有数不清的文字都在阐述佛教对这一问题的究竟立场与看法——那就是必须彻底、完全地禁肉！在所有的佛教经典中，嗜肉如命之徒都找不到佛陀对食肉饮血片言只语的赞叹之处。相反，大量的教证理证都表明佛弟子遮止肉食的必要性、重要性与紧迫性。

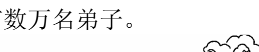
对这一问题，《大佛顶首楞严经》中有异常明确的说明："阿难！又诸世界六道众生，其心不杀，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，杀心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前，如不断杀，必落魔道。"此经中还具体指出了这些不断杀而修禅定、兼具所谓"多智"者的悲惨结局：上品者不过成为大力鬼，中品者则为飞行夜叉、诸鬼帅等，至于下品者则会堕落为地行罗刹等。这些鬼神各个都拥有自己的徒众，他们竟恬不知耻地自诩说自己已修成了无上道。于佛灭度之后，末法时代，这样的鬼神会大量应世，且疯狂叫嚣说食肉可致菩提正道。在描绘出了末法时代群魔乱舞、正邪颠倒的可悲景象后，世尊又在此经中宣示了关于当初开许食用某些肉类的真正密意："阿难！我令比丘食五净肉，此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门，地多蒸湿，加以沙石，草菜不生，我以大悲，神力所加，因大慈悲，

假名为肉，汝得其味。奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子。汝等当知！是食肉人，纵得心开，似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞，相食未已，云何是人得出三界？”末了，世尊又以譬喻说明道：如果不能断杀，则修禅定者就像自己把自己的耳朵塞住一样，他们高声大叫，以为别人全都听不到，这不是典型的自欺欺人又是什么？这不是欲盖弥彰又是什么？“清净比丘，及诸菩萨，于歧路行，不踏生草，况以手拔？云何大悲，取诸众生血肉充食？”

又如《指鬘经·卷四》所言：“文殊师利白佛言：‘世尊，因如来藏故诸佛不食肉耶？’佛言：‘如是，一切众生无始生死，生生轮转，无非父母兄弟姊妹，犹如伎儿变易无常；自肉他肉，则是一肉，是故诸佛悉不食肉。复次文殊师利，一切众生界我界，即是一界，所食之肉即是一肉，是故诸佛悉不食肉。’”

以上按藏传佛教的观点宣说了修行人不应食肉、应戒荤茹素的道理，为加深读者对这些论述的印象，下面再集中引用藏地著名大成就者夏嘎措智让珠[1]《大悲书函》中的相关教言、文字，以期大众能更清楚地理解藏

[1] 夏嘎措智让珠：曾经云游过青海、拉萨、尼泊尔、冈底斯雪山等地，拥有数万名弟子。




传佛教的素食观。从而在通达显密教义对此问题的阐述基础上，依教奉行，以决绝的态度、坚定的志愿、彻底的行为，把食素这一大乘佛教徒所当为、必为的生活准则落实到自己的日常修为中去，使所有众生都能感受到我们身上从里到外洋溢、发散着的真正的慈悲心。

下面，从慈悲为怀的角度阐明已经发了愿行菩提心，并欲通过因乘显宗而净化相续，继而修学金刚果乘妙道的人不应肆意享用父母有情血肉的原因：

《瑜伽师地论·本地分》中引用一切众生之怙主、本师佛陀的至理名言云：“久远劫来，汝未生、未去、未死之处我未曾见过；久远劫来，未曾做过汝生身父母、兄弟姐妹、阿阇黎、堪布、上师之众生，我难以见也。”大班智达全知罗桑秋吉嘉村在他所著的《道次第乐道论》中亦云：“从未转生过之众生身体了无觅处，转生过之众生身体不可胜数。未曾做过自己母亲之众生难以寻觅，做过母亲之众生不计其数。”而《致弟子书》也说：“无有未从其腹孕育而生之众生。”尤其是在转生为人时，无一众生未当过自己的母亲，做过母亲的众生实乃数不胜数。此种情况正如《乐道论》所云：“每位众生在转为人身时，未做过自己母亲的一个也没有，做过母亲之众生则不计其数，且彼等仍将继续做自己之生身母亲。”《致弟子书》中又云：“土粉抟成枣丸数可计，作为母亲边际不可尽。”每一位有情在做母亲时，都像





现世的母亲一样无微不至地关怀爱护自己，使自己免遭无量无边之损害。正像《乐道论》中所说：最初怀孕时慈爱孕育；当婴儿呱呱坠地时则将之放在柔软的垫子上，爱如掌上明珠，并以自己的体温来温暖爱护；平日总是面带微笑，以喜爱的目光注视婴儿，用嘴来吮去婴儿的鼻涕，用手来擦拭屎尿；母亲宁愿自己的生命受到危险，也不忍心让孩子感受微不足道的病痛；父母不顾造作罪业，他们宁愿受尽折磨、忍受恶语，甚至不惜性命，也要把辛辛苦苦赚来的食物财产满怀慈爱、心甘情愿、毫不保留地给予儿女；他们总是竭尽全力给子女带来利益与快乐，使子女免遭无量的危害与痛苦……因此说，父母实在是恩重如山。

竹巴根乐尊者[2]曾经说过："为母乳汁若集海，三界器中岂能容？"此外，其他诸经中也说："一众生为母，所饮其乳汁，四大海洋量，不可相比拟。"无始以来，曾经以大恩大德养育过自己的所有如母有情，如今正被烦恼的恶魔搅得心烦意乱，不得自在。他们疯疯癫癫，失去了能见增上生、决定胜道路的明目，再加上缺乏导盲引路的善知识，故每一瞬间都被恶行所驱使，从而踉踉跄跄地漂泊在六道轮回，尤其是令人毛骨悚然的三恶趣深渊之中。对于这些苦难众生，除了那些无有惭愧心的下劣之辈以外，有良知的人绝对不忍心弃之不顾。

[2] 竹巴根乐尊者：16 世纪初竹巴噶举派的一位著名喇嘛。从无定居，四方云游，著有《雅言传》和《秽语传》行世。

《致弟子书》中云："于以乳汁慈爱而哺育，含辛茹苦慈母之有情，除非下劣之徒谁愿弃？"观音菩萨的真实化身嘉瓦嘎桑嘉措在其《道歌》中这样写道："对于今生入胎母，若报恩德无数世，唯利爱护诸有情，岂能舍弃我心语。"仅仅做到不舍弃还不够，如果对孤苦伶仃的父母众生能生起悲心，那么想遣除父母有情的痛苦、使他们拥有安乐的渴望之心便会油然而生。如果生起了这种渴望之心，那就会自然而然地想方设法令他们趋入能离苦得乐的佛门。相反，倘若没有生起悲悯之心，当然就会萌生对众生置之不理的心态。如若产生这种心态，就自然不会令他们趋入能离苦得乐的佛教，这是一条显而易见的缘起规律。因此说，是否真正饶益众生，是否真正受持佛教，这一切关键取决于是否具有一颗慈悲之心。对于所有佛教徒来说，如果能暂时放下其他诸多法门而专心致志地修学佛教之根本——大慈大悲心，那么此等人必将拥有其他一切佛法。

因此，想到这些前世曾经以大恩大德呵护过自己的一切父母有情正在遭受苦难折磨的情景，我们无论去往何处、住在哪里，都应时时刻刻如此这般修学慈悲心：如果见到被屠夫残忍宰杀的羊只，被猎人及猎犬追赶的野兽，被鹞鹰捕捉的小鸟，被踩在脚下且下身粘在地上、上半身动来动去的昆虫，患有不治之症、被折磨得死去活来的病人，缺衣少食、饥寒交迫、濒临绝境之人；以及听到被石头、木棒殴打的狗所发出的惨叫声等；或者





在心里明观遭受这般痛苦逼迫的所有众生之时，都应情不自禁地暗想：这些做过自己前世父母的有情，如今竟然在感受这样的苦果，它们实在是太可怜了！如果能使其脱离这些痛苦以及苦因，那该多么令人高兴啊！但愿他们能早日摆脱一切痛苦及苦因，我亦当想方设法令他们离开所有的痛苦和苦因。应当如是观想且修持。

班钦仁波切在其所著的《乐道论》中这样写道："刚开始时对诸如正在遭屠夫宰杀的羊只那般可怜的众生修悲心的方法：在自己面前清清楚楚地观想羊只正在遭杀的场面：四肢被捆绑，胸部的皮被剥去，屠夫的手伸进它的内脏；羊儿明知自己生命不保，但也只能眼睁睁地看着屠夫那狰狞的面孔……心里观想诸如此类的可怜众生遭受痛苦的惨景，同时暗自思量：这个众生如果能脱离这所有的痛苦以及苦因，那该多么令人感到欣慰啊！但愿它能早日摆脱一切痛苦及苦因，我亦当想方设法令它离开所有的痛苦和苦因。"我们理应按照此论中所明确阐述的修法来修持悲心。当有了一定的感受体验时，就应进一步观想那些肆无忌惮享受僧财、破戒、舍法、持执邪见、损害有情等明目张胆、动作敏捷、作恶多端的众生并修悲心。或者如阿底峡尊者师徒所说：一边用自己的手捂口闭气，一边心中如是作意：在此世界上，有许多人竟然为了满足自己的口腹之欲就这样惨无人道地宰杀众生！其实，这些遭杀的有情前世都曾做过自己的父母，他们是多么的可怜。心里应当如是反反复




复地观想以修悲心。

假设如此修行后，相续中仍未能生起悲悯之心，那么就应亲自到一些重病缠身的患者、被猎人捕杀的动物以及被屠夫宰割的羊只跟前去，心里默默地想：我的这些父母众生实在太可怜了。如此便会自然生起大悲心。在观修大悲心的过程中，要像失去了爱子的母亲一样，时时刻刻念念不忘一切苦难众生。达到刻骨铭心的程度后，就应放下自己贪图享乐的心理而冥思苦想解除众生苦恼的方法，并为此而发愿。全知无垢光尊者就曾这样满怀慈悲地言说道："故当深心而观想：愿以自身与受用，三时善根令众生，刹那离开诸痛苦。"又《中般若经》中亦云："目睹众生痛苦时，应当思维：但愿此等众生远离痛苦。"邬金莲师仁波切也亲口说过："世界上最慈悲的莫过于生育我们的母亲，她的深恩厚德无量无边，难以报答，因此应当对其修慈无量悲无量心。"他又说："无解脱业轮回长壕中，业力所逼众生真可悲！"正像他老人家所说的那样，我们心里都应当如是观想：以自己的今生父母为主，轮回痛苦所迫的一切如母有情实在是太可怜了。如果所有众生都能摆脱一切痛苦及苦因，那该多好啊。但愿他们都能早日离苦得乐，我要尽心尽力令他们脱离诸苦及苦因。《三身精义》中也说："六道一切诸有情，无一未做我父母，父母流转真可怜，慈心如死独子母，立誓救脱轮回海。犹如母鸡覆蛋雏，安置佛地之慈心，如王近断种得子，得欣乐海之喜心，





如仙人王发布施，无有亲怨之舍心，为令众得无上果，我修无上之大乘，作害反生饶益心。”第七世达赖喇嘛嗄桑嘉措尊者也情真意切地教诲我们说：“大恩养育自己诸老母，堕入恐怖轮回苦海中，悲惨可怜情景若不思，儿子心脏彻底已腐烂。故当放下自己得乐心，深思利乐他众之方法。”

如此这般思索后，应当感恩图报，并通过四摄之权巧方便精勤饶益有情。如《乐道论》云：“以布施将一切有情摄为眷属；通过制伏与摄受之方式说法布道为爱语；为令众生将佛法大义付诸实践而采取利行之方式；遵循向他众所开示之要点，自己亦身体力行即同事。总之，我们应尽己所能，以如是利他之锦囊妙计而令所有众生尽皆步入成熟解脱道中。”

总的说来，为了能普遍地利益众生，我们必须尽心尽力、在所不惜。尤其是想到仅仅为了享受肉食之味，在中原、藏地、蒙古乃至整个世界范围内，每年、每月甚至每一天里都有不可计数的牛羊及飞禽走兽等众生惨遭杀害的情景，我们必然就会断除直接或间接有害于其它有情以及享受父母血肉等的恶业。假使依然我行我素、拒不戒肉断荤，无穷过患就一定会紧跟着产生。关于这一点，佛陀在《楞伽经》中亲口说得明白：“为求利润杀有情，为贪肉食给财产，彼二具有罪业者，号叫等狱中受煮。何者如违佛所语，恶意而享用肉食，毁坏今生与来世，释迦佛法之教徒，彼等罪大恶极者，堕入





漫长无期狱，难忍号叫等狱中，彼等食肉者受煮。”又云：“众生相互而啖食，生于猛兽种类中，转生臭气下劣者，以及精神疯狂者。亦转屠夫贱种者，以及染色之雇工，投生妖魔之种性，转于食肉种性中，人类之中下劣者，生于昆虫鼠胎中。”复云：“如是酒肉等，将成为违缘。未来之时期，食肉愚者说，食肉无有罪，此乃佛所说。”凡此种种，此处就不一一罗列。

一切经部中对于食肉之过失亦有详细阐述。全知多哦巴西绕嘉村就曾经这样说过：“戒律中对食肉没有开许的时候，佛陀自己在戒律中也未曾开许过。有人声称《根本律》中有开许，其实这只是一切有部的观点，我们还必须同时参阅其余四部律典。”不仅显宗，就是密宗对食肉也未曾开许过。《时轮金刚后续》中就这样说道：“食肉者等类确定无疑将转生地狱中，身躯庞大，亦将转生饿鬼界等恶趣中。”诸如此类的说明，在此《时轮金刚后续》中尚能找到多处。《初佛续》中也云：“食肉者杀者，二者均杀者。”对此，可能有人会提出这样的疑问：那么密宗对享用五肉等又该作何解释呢？其实五肉是指自然死亡的肉，将不是为了吃肉而杀的五肉做成甘露丸，瑜伽士为了誓言而享受枣核许，其目的是为了增上体力、持佛慢以及超度那些众生。除了有超度所食众生之能力的瑜伽士以外，一般密宗行者哪能轻易吃肉。如《喜金刚》中亦云：“成就者当享肉食，将能利益彼众生。”






此外，密宗中所说的食肉是有密意的，绝对不能从字面上直接加以理解。如《空行海续释》中说：智慧主当食用分别念之肉。这里的食肉其实指的就是灭尽分别念。又如文殊菩萨所言：“为能无有嗔恚心，切莫掠夺他之肉，能仁布施自之肉，此生之中汝成佛。”又云：“以财购买鱼之肉，岂不为食而赎买？象力经与大云经，涅槃经及指鬘经，以及楞伽经之中，佛陀未开许食肉。为得财物而杀生，为享肉食而付款，二者均为杀生者，嚎叫狱等中受煮。贪图钱财而杀生，若无买者不会杀，所作作者相勾结，恒常宰杀众生者，何时付款购买鱼，在家众人若无罪，如是铸造佛像等，亦怎会有福德耶？建造佛塔者所作，以及渔夫捕杀鱼，顶礼佛塔非作者，吃鱼并非是杀者，何时食用彼鱼肉，享用者若无有罪，尔时供养彼佛塔，供养者亦无福德。杀生者与食用者，二者目的各不同，杀生之人贪财物，享用之人则为食。贪图财物杀生者，十万劫中受炖煮，贪爱肉食享用者，百万劫中受炖煮。为佛教徒修行人，渔夫捕杀诸鱼类，而为彼等婆罗门，卖酒之人酿造酒，他人并非无罪过。任何食用肉之人，首先转生饿鬼界，尔后堕入嚎叫狱。吃肉之人无悲心，饮酒之人无喜乐，执著他人女人者，受到谴责无舍心。”

文殊菩萨所宣示的道理也完全包括在密宗教义里。闻名遐迩的至尊米拉就曾说过：“所有享用血肉者，及造杀生恶业者，八热狱中被焚烧。”赫赫有名的萨迦班

智达也这样说过：“大乘之中遮食肉，若食成为恶趣因。”至尊札巴嘉村则如是言道：“第一失去正念酒，第二丧失悲心肉，第三毁名之女人，此三行者内癌症，速以火炙法治疗，如疯子般速修法。[3]”颇具盛名的克主杰尊者在其所著的《三戒论释》中这样写道：“由于贪执荤腥肉味而说戒律中开许食肉的这种论调，我们永远也不会说出口；吃肉无过失的这种话，甚至在梦中也不能说……作为发了大乘菩提心的人，如果还无所顾忌地食荤吃肉，那将会退失自己的大悲心，并且心力也会变得软弱，这一点通过自身感受就能知道。如果为了避免自己一见到肉就抑制不住地生起强烈的贪爱荤味之心，那么无论是三清净肉、不清净肉、被杀还是自然死亡的肉，一概都不要吃，那才是令人叹为观止的一种善举。”对于戒肉茹素这一做法，印藏诸多大成就者都极力赞许。如果想了解这方面的详细内容，请参阅本人所写的《稀有幻化书》。

概括地说，吃肉的异熟果报会导致后世转生到地狱、饿鬼、旁生这三恶趣中，于遥遥无期的漫长岁月中感受严寒酷暑、饥饿干渴以及被人役使等诸种痛苦。即便侥幸转生于善趣之中，也多是投生为短寿多病、不爱经论、种姓下贱以及染色雇工之流，免不了要遭受种种困苦折磨。此外，为了吃肉，许多人在现世中也是耗尽

[3] 此句意谓修法时应不被他人控制，当机立断，恰似疯子一般。因疯子谁的话也不听，自由自在、天马行空。



钱财，直落得个穷困潦倒、沦落为乞的结局，有些修行人甚至会因之而放弃闻思修并流浪街头。并且喜好食肉之人往往贪欲增上，这样就很容易失毁戒律；有些密宗修行人甚至会因此而错失修法良机。还有些人由于酷爱荤食、经常吃肉，结果导致身躯臃肿肥胖，身心极度不适，严重的竟然不能端直而坐，而是东倒西歪，连起身时也是站立不稳、摇摇晃晃。他们经常都像老猪一样躺卧在床上昏睡，平时则似背着沉重的包袱一样行动不便、动辄就气喘吁吁，几乎要接近断气身亡的边缘，这种人实在可以说是屡见不鲜。

食用肉类还会引发昏沉增多、睡眠增多，并致神志不清的地步。如果白天睡觉，那么又会出现发烧等各类严重疾病。过量食用肉类，还要冒着肉食中毒的危险；而且一旦中毒，那么任何药物、任何治疗都将无济于事。想想看吧：门外的牲畜一无所剩，屋里的财产荡然无存、一贫如洗，自身体力亦被耗尽无余，最后只能一无所有、凄惨万分地离开人世！这种景象难道我们还没有看够吗？

嗜食血肉荤腥的地方，善法方面的天神、护法绝不会乐于前往。相反，那些喜欢血肉恶业的鬼神却会趋之若鹜。如此一来，人们当然就会重疾萦身，而牲畜的灾祸也会接连不断地发生。凡是有血肉的地方，阑尾炎、痢疾等许多流行病就会屡屡出现，人畜横死的现象也会时有发生，而且霜雹干旱等自然灾害亦会频频发难，真



可谓是天灾人祸此起彼伏，不祥之事频繁降临。

由于人们所吃的肉类都是父母众生的血肉，故而如果大量食用，其罪障势必会使修行人的闻思修行受到影响，以至于无法生起殊胜的觉受证悟境界，而且原有的证相也会减退。肉食还会诱发贪嗔等烦恼，使人们造杀生、盗窃等恶业。依靠肉食会使食肉者感受总的轮回，尤其是三恶趣中种种不堪设想的剧烈痛苦。喜爱肉食的人无论今生还是来世，都不会拥有幸福、快乐和名誉；相反，他们却常常遭遇不幸、折磨以及恶言恶语的包围。而且身为一名佛教徒，大模大样地吃肉也实在有损于佛教的光辉形象。如今，藏地的个别地方也开始出现了屠宰场，特别是在拉萨城里转绕大昭寺的路上竟也冒出了肉摊，且时时传来叫卖声！对此，以达赖喇嘛师徒为主的三大寺的大德们应予以高度重视。当然了，如果这些屠夫是佛菩萨、上师、善知识以化身来调伏众生，那就应该另当别论。但是话又说回来，这种度化众生的形象、方式也确实有些不太雅观、不太庄严。

从前，安多地方有个人去朝礼拉萨，没想到在那里会看见肉市。当他返回本乡时，一些当地人心怀羡慕地对他说："你真的很有福报，能够有缘去朝拜拉萨这方净土，你都见识到了哪些精彩场面？"那人表情复杂地回答说："清净刹土也有许多不清净的东西，我就亲眼目睹了许多好坏掺杂、形色不一的事。"正如此人所说，本来，远隔千里之外的安多等地的人们都是将卫藏当成





清净刹土一般来看待，并怀着极度虔诚的信心千里迢迢前去朝礼，谁曾想在那片令人神往的圣地上看到的竟是此等让人大失所望的景象！当然了，在屠宰这些羊只的地方，如果有当地的上师僧众在为它们进行超度，那当然是一件好事，否则一定会玷污这块本是佛法兴盛之圣地。假设说在拉萨真实观音菩萨之化身的达赖喇嘛所居住的布达拉宫附近、转绕觉沃佛像的途中也出现了这种卖肉的场面，其他人进而认为这是理所当然的事并起而效仿实行，那恐怕再也没有比这种行为更能丑化佛教的了。

如今，在许多城区里，每天都有成百上千的羊只等牲畜被宰杀，甚至连一些圣地寺院佛像的近处也摆放着大量的肉类等待出售。如果米拉日巴师徒等曾经出世的大德、法王、菩萨们看见这种惨景，一定会伤心落泪、哀痛不已。昔日，在涅囊地方的集市上也聚集着许多卖肉的商贩，当时，正巧米拉日巴师徒二人前往该地化缘。他们来到一地后，只见那里的肉类堆积如山，头颅层层累积，牲畜的皮则铺摊在地，而血流早已汇集成海。许多待杀的牲口堆在一起，在这些牲畜中间，一位手有残疾的老屠夫剖开一只大黑羊的胸部，当他将手伸进去准备断其命脉时，由于他的手不灵活，那只羊竟拖着露出体外的肠子跑掉了。它边跑边发出惊惶失措的惨叫声，身体也在不停地颤抖、战栗。不大一会儿，它就战战兢兢地来到至尊米拉日巴师徒跟前祈求庇护，最终，这只

可怜的羊只还是死去了。尊者一边流泪一边为它超度，并将其神识安置于解脱道中。之后，他怀着无限的慈悲之情吟唱了这首饱含悲哀的道歌：

“悲哉轮回诸有情，请看解脱之正道，悲哉罪人真可怜，恶劣人身真愚昧。见杀有情真痛心，欺惑之人真难化，父母死亡真凄惨，见肉堆积当何如？见血成河当何如？饥饿食肉真残忍，如何思维真迷乱，无悲心者罪真重。重罪遮障真愚痴，屡屡造罪当何如？被贪欲心逼迫者，正造如是之恶业，心生悲哀当何如？恶人造罪当何如？若见刹那不忆念，如是之人我畏惧。忆念罪业心迷惑，惹琼巴当念正法。若念心生厌离心，若修前往寂静处，若思思维师恩德，若逃逃离罪业行，若弃舍弃世间事，若持受持修誓言，若知人生当修法。”

听到尊者的这番肺腑之言，惹琼巴也深深地生起了强烈的厌离心。他泪流满面、哽咽地说道：“尊敬的上师，我一定依教奉行，舍弃世间八法之邪命而专心修行。”见到师徒二人到来，众人满怀虔诚的信心供奉酒肉等丰厚的生活用品，但他们二位尊者却说，这些造罪得来的财产都属于世间八法的范畴，因而根本没有接受，直接返回降伏洞修行去了。

而当今那些被人们捧为菩萨或高僧大德的修行人来到肉市场的时候，没有见过他们当中有谁说过“这些众生实在太可怜了”等类话语，亦见不到他们因哀伤而流泪，相反，人们却听到他们说这肉很肥，同时也看见

他们垂涎三尺、不住地咽口水的丑态。这些大腹便便的菩萨们已将自己毫无恻隐之心的面目彻底暴露无遗。

当今时代,有些地方虽然表面上建有许多宛如天界般金碧辉煌、庄严美观的寺院,可是在其附近却同样建有如同地狱般令人毛骨悚然的屠宰场。如果对照佛典,就会明白这两者简直就是水火一般无法相容,因而此种景观绝对会给人带来一种不伦不类、极不谐调的感觉。一方面从转法轮、弘扬佛法的角度来看是有利的;另一方面从播散罪业种子的角度来说,则有极大的害处。佛教的核心就是慈悲为怀,如果对罪大恶极的屠夫所杀的这些父母有情不生悲悯之心,不做饶益之行,那么佛教还有什么价值可言?因此,你不要幻想这样的地方会有佛法存在。

眼下,有些僧人为了便于买肉而故意让屠夫住在寺院附近,那些屠夫也认为他们一定会买肉因而就为了僧人们而开始杀生。这些僧人们一边心里琢磨"屠夫杀的全都是些膘肥体壮的羊只等牲畜,现在,新鲜血肉肯定已堆积如山",一边兴致勃勃地前去买肉。另有些徒有虚名的修行人,口中一边美其名曰地说这些都是三清净肉,一边兴高采烈地踊跃购买。在我看来,到底是清净还是不清净尚是一个未知数,不过,三种罪业的的确确已经俱全了。对此,有智者理应审慎深思。

当前,上师善知识中害怕罪业的倒是为数不少,可是能想到购买别人宰杀之肉并津津有味地享用实乃过



患无穷这一点,并进而心生畏惧的却寥寥无几。个别上师声称自己的目的乃在于建立道场、树立法幢,可是,如果在那里,杀生等恶业反倒比以往更加猖獗的话,那就真的成了广建罪业之场所,而非如他们所谓的是在建立道场,是在弘扬佛法。如果佛教徒对杀业满不在乎、漠不关心,那么佛教也就成为了颠倒邪行。所以,不要一味讽刺说外道是邪法,如果不能断除杀业,那么佛教与外道也只是名称不同罢了,实际内涵则一模一样。

被人们誉为具有大慈大悲品性的众生怙主达赖喇嘛师徒,色拉、哲蚌、甘丹三大寺院的诸位上师善知识,以及统管十三万部落藏人、历代应世的大法王,他们下达的不许盗窃、强抢、饮酒等法令的确令人深感欣慰,然而,对于屠夫们一生当中就像将地狱搬到人间一样、每天都要杀害数百牲口的恶业,以及肉堆成山、血流成河这种现象也必须严加制止。为了不危害父母有情的生命,应当按照佛陀制定的有关戒律规定僧人不准吃肉。如果能杜绝此种杀业,那么即生中上师、本尊、空行、护法以及善法方面的天神都会满心喜悦,他们一定会欣乐前来对修行人加以护佑;全国上下也会风调雨顺、五谷丰登;这也是为出家僧人、在家男女消灾延寿所做的最好的一种佛事;同时,还会避免有些小僧人为了吃肉而放弃闻思修行特意跑回家乡这种现象的出现。因此说,戒杀断肉实在是利益无穷。再者说来,因为禁绝肉食,前往拉萨朝拜的游客们自然不会将精力放在荤腥食

物上，他们一定会全身心地专注善法方面。这样一来，四面八方的许多牛群羊只自然就会摆脱命难，结果此举也成了祈祷达赖喇嘛、班禅大师等诸位持教大德长久住世的最好的一种长寿仪轨殊胜佛事。如果觉沃佛像的后面没有出现售卖血肉的场面，那么一路上都可谓是清清净净的，这在佛教徒的眼里也会显得格外庄严、肃穆，被罪障染污的觉沃佛像所失去的加持力也会恢复如初。如此一来，非但无有吃肉之罪过，而且以许多众生摆脱命难的善根力，来世也会获得人天善果，从而安享无比快乐。

总之，如果戒杀放生，则无论今生后世都会拥有安乐。关于这一点，只要参阅最有说服力的佛陀经典以及诠释密意的注疏便会一目了然。其实诸位心里都有数，我只不过在此提醒一下，没有必要再做过多说明。

此外，对已受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，而实地修持道次第、修心、大手印、大圆满、道果、息法、断法等显密精髓法门的我们来说，既然身在修行人的行列中，那就必须断绝直接或间接有害于众生的所有恶业，且全力以赴地饶益他们。尤其是从发大乘殊胜菩提心开始，我们就必须做到：一想到一切父母有情，就不由自主地要对苦难重重的他们生起悲悯之情。我们一定要报父母恩，一定要尽心饶益他们！如果你真正承认这一点，那么现在作为追随佛陀的后学者的我们，非但不报答牛羊等可怜父母众生的恩德，不利益它们，反而大



逆不道地食用它们那血淋淋的肉，那么这种报父母恩的方式也实在太违背情理了。我们修行人都这样不知报恩，那些世间俗人就更不用说了。多数僧人都将肉类作为唯一的食品，当然，吃者越多，羊只等父母遭杀的也就越多，这是显而易见的事实。所以，作为僧人而享受父母血淋淋的肉，这根本就不是佛教徒的所为，这真正是无有悲心之恶魔罗刹以及阎罗们的行为。如果珍惜爱重佛法与众生的菩萨在，那么真是需要他们慈悲顾看一下浊世出家僧人的此种恶行。

全知章嘉国师曾经亲口说过："众生血肉骨堆之中央，挥刀吞涎匆匆气汹汹，犹如降魔军队正出发，形象僧人慈悲而关照。"他的话的确千真万确，只要细细思维，想来大家就会对其中的道理一清二楚。牛群羊只等父母众生在被许多恶业深重的人从遥远的地方赶来赶去的途中，经常都是饥肠辘辘、口干舌燥、疲惫不堪，受尽折磨。等到了屠夫门前，落入罪大恶极、赤目圆睁的屠夫手中时，这些残酷的屠夫们或者断其头颅，或者捂口闭气，或者用尖刀利锥从它们的脊背直刺入心脏，又或者剖开它们的胸部，直接将手伸进去斩断其红色的命脉……在遭受宰杀的整个过程中，羊只等牲畜各个都会心惊胆战、恐惧异常，它们一边绕来绕去，一边发出凄惨的嚎叫，同时四肢颤抖、可怜兮兮地盯着屠夫们的面孔。有些牲口眼中会满含热泪，甚至凄然泪下。若耳闻目睹此种悲惨可怜的场面，不用说上师僧人，就连一



位稍具同情心的老人或少年，都会情不自禁地伤心落泪。一想到这些，我们就会觉得吃肉甚至比吃父母肉还残忍，还可怕。这些众生在气绝身亡时所感受的难忍苦痛实在是无法想象的，有些牲畜在一顿饭的时间内还死不了，身体一直软绵绵地摊在那里不住地颤抖。我们这些人不必说断头、闭气或者被人用手伸进体内断自命脉，就是用两指掐自己的肉所感受到的微乎其微的疼痛，这种痛苦都无法忍受，而牛羊等父母有情却是在超过此百千万倍的痛苦中死去的。如果能这般推己及他、深思熟虑的话，诸位菩萨一定会发心脏病的。当然，如果我们没有心那就该另当别论了，如果有一颗心，就必然要生起悲悯之意。打个比方来说，自己今世的老母亲被别人杀害，对方将她的肉煮熟献给你，此时，你对母亲生不生悲心？同样的道理，无论是牛是羊，任何牲畜都曾做过自己前世的大恩慈母，把它们的肉给你，为何不对其生悲心？如果非但不生悲心，反而还生起贪婪之心并且厚颜无耻地享用，这种人简直比罗刹的悲心还小，而对肉食的贪心却比鹞鹰、豺狼还大。

从前，朗达玛国王毁灭佛教后，于后弘时期，上师智光在发给藏族少数邪行修行人的信函中写道：“大悲心较罗刹小，贪肉胜过鹞豺狼……诋毁三藏之正法，堕无间狱真可悲！”尊者的话一点也不错，如果有些上师善知识明明亲眼见到、亲耳听到每天都有许许多多的父母众生在遭遇命难，可是心里却从不生悲心，只是想着

吃肉，口中也从不说这些众生实在太可怜了，其实这些肉就是罪业的根源、不应吃肉之类的话语，还是一如既往、肆无忌惮地食用肉食，那就真的比毫无悲心的罗刹还恶劣。在西南罗刹境内，那些上了年纪的老罗刹们在闲谈时经常以嘲笑的口吻说：“藏地也有一些红面罗刹，他们不仅仅吃肉饮血，而且把骨头也砸碎喝汤。”所以说，我们的悲心竟比那些罗刹还小，你们不要以为无有悲心的罗刹远在其他地方。鹞鹰、豺狼等凶残的飞禽猛兽经常一两天中都是无有肉食，而且他们吃饱的时候，在还没有饥饿难忍之前也不会为了肉而百般辛劳，它们只是悠闲自得地呆在一处。可我们中的上师官员等大多数人，一天没有肉吃就会坐立不安，明明已经吃得饱饱的，却还要为将来的食肉而购买大量的肉类，并且竭尽所能地积攒买肉的钱财。由此可见，我们对肉的贪心实比鹞鹰豺狼还大。因此，对于三藏中所说的一切佛教徒绝对不允许做直接或间接有害于众生之恶行的规定，这些人只是口头上说说而已，实际上已彻底诽谤、侮辱、离弃了这一教义，并将以此谤法罪而转生无间地狱无疑。凭什么不转生呢？已经造了堕入地狱之恶业的我们、浊世中的大多数形象修行人，除了成为智光上师等住地菩萨的悲心对境以外还能成为什么呢？这一点只要好好想想就会明白。

如果有人说：佛陀已经开许所有佛教徒可以吃三清净肉，为何还要在这里大谈禁止食肉呢？开许有许多

种，怎么可以像山羊过河一样一概而论呢？佛陀所开许的对象是除了肉类以外无有其他食物的地方，如果时间地点所限，为了维持生命而必须依赖肉食，此时才可以吃少许的三清净肉。再有，对患有严重风湿的老比丘而言，其余食物对治病无利，吃肉如果对病大有益处的话，也可以食用三清净肉。佛陀并没有说在三白三甜、糌粑、面粉、大米等其他食物应有尽有、无有任何必要的情况下也可以吃三清净肉，因此说不要误解佛陀的密意。倘若如此，佛陀为什么说“今后凡我声闻皆不能食肉”这样的话？佛陀还说：“不必说自己享用酒肉，就是给予他人，也将堕入号叫地狱。”世尊还讲述了食肉的无量过患，难道这一切都是在说妄语不成？

此外，佛陀所说的从屠夫手中买三清净肉尚有多种密意，我们应当根据具体的时间地点来作解释。往昔佛陀在世之时，食肉者、卖肉者的心态与当今时代僧人们与屠夫们的心行迥然不同。佛陀在世时，教法与证法均极其兴盛，所有僧人也都是慈悲为怀只知利益他众，从不吃肉积财，也从不聚集一处虚度时光，当时也没有像藏地这么多的寺院。当时的屠夫们也只是为了自家与亲友等的利益，根本没有为僧众之口腹之欲而杀一只羊的念头与行为。那时，只有患严重风湿、濒临死亡的老僧人才会从屠夫手中接受少许肉食以为治病之用，这样的肉才真正是三清净肉。可是环顾当今时代，佛法尽管表面兴旺发达，实际上却仅有教法而已，证法已经失毁。

在这样恶劣的浊世，大多数僧人为三毒五毒烦恼所转，将父母众生血肉这样的罪业食品作为主食，积累起财产来比在家人还精勤。建立许多大寺院时，屠夫们也知道这些僧人只要想吃肉就一定会付钱购买，于是乎便为了他们而宰杀大量牲畜。因为僧人们需要肉类，故而就有杀生的必要，而杀生就需要屠夫下手，因而有些僧人便故意让那些屠夫住在寺院附近。屠夫为了僧众而宰杀牲畜，对这一点明明亲眼目睹、亲耳听闻或心有怀疑的僧人，却还口口声声地说这些肉是三清净肉，这些人难道不是在犯妄语戒吗？僧人们只是口中并未直截了当地说“屠夫们，你们杀吧，我们会买的”，实际上则与直接说无有差别。单单凭口中没有说杀羊、屠夫们也没有说这羊是为了僧众而杀这一点，并不能证明这些肉是三清净肉。所以，寺院旁边的屠夫们所杀的这些肉不仅不是三清净肉，反而是为了聚集在那里的僧人享受肉食特意宰杀的不清净肉。具有智慧的人们应想到住在寺院附近的屠夫们所杀之肉的性质，并因此而小心提防，此点至为重要。

因此，我们必须清楚地认识到佛陀所说话语一定要与民族、地区、时间相结合。当今，施主为了上师而杀生作供养，只是不好意思说“这是为了您的生活而杀的羊肉”而已。当这些施主为了上师专门杀羊供奉时，虽然这位上师对此明明看见、听见或心存疑虑，可是他不但自己吃，而且也热情地对别人说：“吃吃吃！”小僧人

们也顺水推舟地帮忙吃，这种现象目前已屡见不鲜。所谓的供养羊肉，就算供养者未对上师说这是为你而杀的羊，只要他是专门为上师而杀并且上师自己也已明明看见了、听见了或心有疑虑，这就已经足够了。

即便是三清净肉，作为受了别解脱戒、菩萨戒以及密宗三昧耶戒后，按照道次第、修心法门、大手印、大圆满、道果法中所说，修学慈悲菩提心的菩萨或出家僧人，也应观想牲畜为父母有情从而担心有害于他们的生命并因而拒不吃肉。再加上佛教的根基全赖悲心，为了维护佛教也应禁绝肉食，这一点极为关键。竹巴根乐尊者曾经这样说过：“如果深入思维，那么有谁会吃父母或儿子的血肉呢？有些僧人为了一饱口福而贪吃肉食，并且认为只要吃不是特意为自己杀的有罪过的肉就可以了，他们一直凭借着‘僧人可食三净肉，如若不吃肉，则与提婆达多的行为相同’这样的教证而享用肉食。我以同等理给你提出一个问题：三角形可以做成轮子吗？如果不能，那么没有经过三个集市的肉也不可以吃。毫不思维其义，只是一味地咬文嚼字，最终只能是咎由自取。”

如果有人强词夺理地说：“各地的屠夫中，可能有佛菩萨的化身，往昔也曾有过这样的历史，所以从这些屠夫手中买肉无有罪过。”因为以前曾经出现过个别这样的情况，所以现在就认为这种情况当前依然大量存在，假设这些人是在观清净心，那当然很好，但最好不



要是因为贪吃肉食而说的狡诈之词。只是心里认为市场上的所有屠夫正在超度被杀众生的神识，这样的妄想又怎能成为我们可以吃肉的理由？你怎么能确定一千个屠夫中有一个能超度神识的人？我们又没有神通，如果屠夫们能将超度神识到清净刹土的殊胜验相显示出来，或者上师大德以神通认定他们已经把神识超度了，那当然是一件好事，而事实上这种情况却如凤毛麟角一般极为罕见。就算有这类现象，但我们所听说过的都是往昔的佛菩萨们将已死的父母众生之神识超度到清净刹土中的事例，因此还是不要自欺欺人为妙。否则先杀生后又将心识超度到清净刹土的这种做法、说法，从眼前的实际来看，决定会令父母有情苦不堪言，从长远来看，则与佛菩萨的行为规范背道而驰。而且这种超度方式也实在太难看了，所以，暂时还是放下效仿佛菩萨们的超度行为为好。

如果又有人说：“续部中说：‘有悲心者食肉、具誓言者饮酒。’因此，具有悲心者吃肉无有过患。”倘若事实真相果真如此，那么诸佛及其声闻眷属、二胜六庄严、阿底峡师徒等古往今来的历代高僧大德们，他们从不吃肉饮酒，那么照你们所说，他们都是些无有悲心、不具誓言的人了；或者他们都无有悲心，只有吃肉饮酒如你一般者才有大慈大悲之心肠了。因此说，真正具有悲心者绝对不会享用父母众生的新鲜血肉，享用荤腥肉类者则毫无悲悯之心。如《息法续》中云：“享肉食者无悲



心。”

如果对方又问：“那么所谓的‘具悲心者享用肉类’又到底有什么密意呢？”此句所说是谓具有大慈大悲的菩萨在对众生大有裨益之时，就像为了利于伤口而贴狗油一样，无有私心贪爱，完全是出于利他之目的，并且也明明知道自己有超度结缘众生的能力，然后才以大悲心享用肉类。具有大悲心者不用说吃父母众生的血肉，甚至连手也不愿触碰一下。两相对照，当今那些无有任何必要而吃肉的人们，已将自己毫无悲心的内在丑相完全暴露出来。

综上所述，如今大多数寺院所享用的主食就是肉类，这无疑严重危及了牛、羊、鸟、猪等父母有情的生命，强行剥夺了众生的幸福快乐，同时也违背了佛陀的言教，结果对佛教造成了极大的破坏。如果僧人们都不吃肉，那么自然便会阻塞许多罪业之门，如此一来必将使佛教得以长久住世，也会给众生带来无限的幸福与安宁。因此，想珍重、弘扬第二大佛陀般的宗喀巴大师所创的新派及旧派教法者，以及现今住世、将来出世的诸位上师法王大德们，责无旁贷，都应当遵循昔日佛陀在世时以及藏地前弘时期国王赤松德赞所制定的法律，并规定所有僧众除了三白三甜等清净无罪之饮食外，不允许享用有罪业的肉类等一切食品。

大慈大悲之佛陀的金口玉言是这样说的：“肉乃猛兽之食物，大能仁说不可食。大慧比丘当了知，倘若食

用之过患，以及不食之功德，享用肉食有何用？亦为迷乱及交媾，精血之中产生故，一切鬼王将畏惧，故瑜伽士不食肉。”国王赤松德赞则云：“如同出家堪布传戒律，应当依据三藏中所说，一切僧众饮食当享用，三白以及三甜清净食，衣服当着塘夏披袈裟，处所当住经堂寺院内，切莫依于酒肉不净食。”

因此说，当今时代，藏地尽管长久以来佛法可算极为兴盛，但同时也不可避免地出现了许多佛法油子：明明见闻怀疑，却又让罪业的友伴、双手沾满血腥的屠夫住在寺院经堂附近，宰杀成百上千的羊只等大量牲畜，以致肉堆成墙、血形成河，从而给圣洁的佛教添加上了难以抹去的伤痕。我在此诚心诚意地祈祷佛主本师释迦佛、宗喀巴大师等十方所有佛菩萨能以大悲顾看一下给众生带来无量痛苦的这种现象，并且为了众生也诚恳劝请达赖喇嘛、甘丹池巴等现今住世、将来应世的持教大德们对此予以关照，还希望具有智慧悲心的在家男女信士，对于残杀父母有情的屠夫以及鲜红的血肉等此类恶食也要极为藐视、漠然不理。这是我的肺腑之言，希望诸位铭记于心。尤其是在当今浊世，许多根本不具有超度能力的名相上师活佛善知识以及密咒士等，就像狐狸学狮子跳一样竟然胆大包天、毫无顾忌地吃肉食荤，以至于毁坏自他善根、相续。因此，为了利益他们，诸位真实具有能使被杀的起死回生、被吃的得到超度之能力的上师及高僧大德，表面上也应装出一副不能超度的样

子因而拒绝吃肉，这样做会对众生带来极大的恩德。

下面再以偈颂的方式对上文内容加以总结：

诚挚祈祷大悲虚空藏，自在圣者观世音菩萨，于无悲心一切诸众生，相续中赐大悲之悉地。欲求快速获得佛果者，当以慈悲清净之意乐，发起殊胜愿行菩提心，尔后修学一切佛子行。自己无始以来生世中，未做前世父母众生无，不应直接或间接食用，有害众生生命之血肉。楞伽经中详细已宣说，凡食罪食父母血肉者，后世于号叫狱等中煮，必然感受剧烈大痛苦。大慈大悲续中亦宣说，倘若煮熟血肉骨后食，后世转生沸腾铁水狱，血肉乃毁三界众生食。旧续普明经中如是说：食用血肉身聚食肉鬼，掠夺体力后世罗刹境，转生成为食肉之罗刹。坚信王子曾经亲口言：食肉短命多数堕地狱，报应遭杀肉他被食用，有因将受相应之果报。是故佛陀再三亲口说：慎重思维食肉之过患，无论羊等任何众生肉，任何时候始终不应食。全知克主杰尊曾经言：由于贪爱肉味借口说，戒律之中开许可吃肉，我等之人于何时何地，不说如是之语无过失，甚至睡梦之中亦不说。发菩提心之人若食肉，将会失去自之大悲心，见肉生起强烈之贪执，而为避免如是之过失，三清净与不净一切肉，均不食用实为稀有行。全知章嘉国师如是言：众生血肉骨堆之中央，挥刀吞涎匆匆气汹汹，犹如降魔军队正出发，形象僧人慈悲而关照。绕章法王金刚持尊言：尤其菩萨若极贪肉味，于众所生悲心亦失毁。是故全世界中



每一日，为食肉类杀生无有数，对诸杀者当生大悲心，投入救护他众生命中。

俗话说得好：“重要之事可重复百遍。”因此，对于戒荤茹素这一问题我才再三强调说明。大慈大悲本师佛陀在《别解脱经》中说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”从实说来，所有众生离苦得乐的希望都来源于佛教。《入行论》中云：“愿除苦良药，一切安乐源，教法伴利敬，长久住世间。”而受持、弘扬佛教的人，就是所有身披袈裟的比丘。《文殊根本续》中云：“佛教珍宝器，炽器苦行者，出家释迦子，乃诸比丘故。”因此，摈弃恶业、奉行善法才是真正的佛教，受持真正佛教的人即是僧众。对于以杀害父母有情生命而来的血肉，不用说僧人，就是一般有良心的人又怎敢吃呢？

在如今这个时代里，许多僧人居然将父母众生之血肉这样罪业的食物作为日常生活的主食，这根本不是佛陀后学者的行境。为什么这样说呢？在无始以来流转于轮回的过程中，所有众生没有一个未曾当过自己的父母，实际上，前生父母与今世的父母一模一样。尤其是一切智智佛陀亲口说过：“往昔的所有母亲养育关爱我们甚至胜过今生的母亲，为了我们，她们曾经屡次不惜付出生命的代价。”谁能说佛陀的话是虚妄不实的呢？如果认为这话是真实的，那么我们对这些父母众生的大恩大德非但不感恩图报，反而恩将仇报地将他们残杀后



吃肉喝血，那就实在太不合理了。不仅吃肉，而且还啃骨头，口中还评价说这肉很好，那肉不好，这真的成了无有悲心的罗刹之行。为什么？我们可以静心沉思：山羊、绵羊等父母众生在遭到罪恶深重的屠夫宰杀时万分恐惧，它们一边在原地打转，一边拼命挣扎，同时发出声嘶力竭的哀叫，四肢不停地战栗，眼里也是含满泪水，并以哀求的目光看着屠夫的脸，眼泪止不住地往下淌。按理说，此时此刻，这些众生真正是该生悲心的对境。然而，心狠手辣的屠夫却撸胳膊、挽袖子，毫不留情地用锋利的刀砍下它们的头。牛羊们感受了忍无可忍的强烈痛苦，在长达一顿饭的时间里身体瘫软、颤抖不止。如果想到诸如此类的难忍痛苦，诸位菩萨的心脏病都会发作，我们这些人的心难道已彻底腐烂了吗？或者我们根本就没有心？又或者是铁石心肠？否则怎么会不生悲伤、同情之心呢？

以前曾经发生过这样一件事实：有一位屠夫宰杀了大量的羊只，当他出去解手时，还剩下一只羊没被宰杀。这只羊心里清楚自己即将遭杀，于是就用蹄子在地上挖了一个坑，将屠夫的刀埋在下面，自己卧在上面。我们都应好好思索一下这个案例，如果想看看这些到底是不是真的，那么就请你亲自到屠夫杀生的屠宰场去，看看那里每天遭杀的成百上千的牲畜就会了然于心。如果想试试山羊、绵羊、牦牛等父母众生所受的痛苦自己能否忍受得了，就可以自己捂住嘴闭住呼吸试一下，或者将

自己的肉皮放在两指之间使劲地掐。这样的感受与羊只所受的闭气、断头以及被人用手伸进体内断其命脉的剧痛比起来，恐怕连百千分之一也不及！若它们所遭受的那般痛苦真实落到自己身上，自己是否能够忍受？如果以自身为例、深入思维的话，那么无论是出家僧尼，还是在家男女老幼，每当看到父母众生之血肉这类罪业食品时，即便没有生起悲心，想来也不会再生起贪婪之心而去恣意享用。例如，将你现世恩重如山的父母或者亲生儿子杀了之后将他们的肉给自己，你会不会生起贪心而去食用？诚如竹巴根乐尊者所说："做过父亲的众生的骨头堆积成山，做过母亲的众生的乳汁汇集成大海，三界的容器岂能容纳。因此，经过一番思考，有谁还能吃父母或儿子的肉呢？"无等博朵瓦尊者也曾经这样说过："请母亲做客，将儿子的肉煮熟献在她的面前，她会高兴吗？以杀生的供品供养佛陀也与之相同。"可是，对这些道理几乎没有人去深入思维，大多数人都认为只要自己没有亲手去杀，也没有亲口说杀，那么吃了其他人杀的肉也不会有任何罪过。

怀有这种心态而吃肉的人无疑成了令佛菩萨们失望的因。法王竹巴根乐说："就像不丹俗语所说的那样，藏人眼见的不觉得香，口中却并非不香。其意思是说，如果让你直接杀害众生，你一般不会去做；如果别人暗地里宰杀后将肉油给你，你则会关爱加持施主，并随喜他的所谓'善行'，这实在太令人感到心灰意冷了。"如

今，在印藏蒙等地极为兴盛的各大教派的许多寺院经堂附近，屠夫所杀的肉堆积如山王，这些牲口的头颅则累积得像山丘，而鲜红的血则流成大海，皮与内脏一般铺在地上，角与骨头则做成房子。当今，有些被称为智慧深广、戒律清净、人格善良的老僧人花钱买肉，而让一些身强力壮的小僧人背到自己的住处，此时的他就像要降伏怨敌的军队出征一样，在许多众生骨肉堆中，拿着小刀眼睛圆鼓鼓地边找边吃。这种行为完全可以说已经毁坏了佛法，并且大大降低了三宝的威望，同时也玷污了僧团，夺去了众生各自的安宁与快乐。因此，持教大德们如果再不以大慈大悲、善巧方便来改变这种局面，那么外道中也不会有比此更严重恶劣的行为与做法了。诚如法王竹巴根乐所言："据说吃肉饮酒以前在外道中存在，既如此，它怎么又可能是内道佛教的行为呢？"长此以往，昔日在印度圣地极为鼎盛、在追随佛陀佛子的六胜二庄严及八十大成就者等应世之时亦住世的佛教珍宝，后来也不得不受到濒临灭绝的损害。如果佛教中混入外道血肉供养的做法，那就不能称得上是纯正的佛教了。同样，兴于藏土的藏传佛法，继师君三尊之后一直到阿底峡尊者师徒、宗喀巴大师之间可以说未被罪业的污垢所染，但渐渐地，有些佛教徒与屠夫亲密起来，因而佛法也受到相应的染污。如果不加以制止，久而久之，也许佛教也会因想念阿底峡尊者师徒而迁居到兜率天上去了。

现今，各别地方的佛教已明显地掺入了屠夫所杀众生血肉的杂质，因此很难说它是纤尘不染。为什么这么说呢？因为佛教的宗旨如果真的是诸恶莫作、众善奉行的话，那么当众人大量地购买肉类食用时，想到肉食有利可图，于是从事杀生的屠夫也就会越来越多。他们每天残杀成百上千的父母羊只等众生，积累下了弥天大罪，从而使圣洁的佛教不可避免地被罪业所染。如果所有修行人、世间人尤其是僧众们都能断肉戒荤，那么也就不会出现杀生之人了。例如，印度人从前不喝茶时，也没有人去那里卖茶。同样，没有人杀生，到时自然有许多众生可得以放生，这是显而易见的一条缘起规律。因此，再也没有比这更圆满的善事了，不过可惜的是，很多人都不愿、不肯身体力行。他们在为了肉而造罪的同时，心里还认为那些金碧辉煌的寺院就是佛教的基地，所有头戴红黄帽子的都是持教大德。不管他们口中如何说，实际上其所想已与所行完全背道而驰了。这些修行人只是徒有虚名而已，其实与在家人毫无任何本质差别。正如至尊米拉日巴所说："山沟壮观小寺院，名为寺院实闹市，噶当光头小僧人，名为僧侣实俗人。"人们都说所谓的佛教形象期以后才会到来，事实上，我们现在就应到处宣告：佛教形象期已经到来了。

如果一些大德满怀慈悯地向我提出这样的问题："若想弘扬佛法、利乐有情，应当如何做呢？"对此，我的回答是：要按照佛陀亲口所说的教言去做。佛言：





"大慧，我以前未开许过食肉，现在亦不开许，将来亦不会开许。出家众不许食肉，乃我所说。亦为迷乱及交媾，精血之中产生故，一切鬼王将畏惧，故瑜伽士不食肉。"《善成续》中则云："如是母亲肉食物，欲成就者当断除。"无等冈波巴大师也曾亲口说过："第一罪业食品肉，第二能令迷醉酒，第三诱惑之女人，真修行者弃此三，诚心修法弃此三。"此外，所有经续论典中均异口同声地宣说了吃肉的过患。我在此诚心诚意地祈请达赖喇嘛、班禅大师及其补处，大臣，色拉、哲蚌、甘丹等寺院的所有上师、管家以及骨干人员进行周密协商，或者各自寺院门前严禁这些佛教的怨敌——罪大恶极的屠夫们留住。假设要住，除了其他食品以外，绝对禁止向僧众出售杀生的荤腥血肉。对于色拉、哲蚌、甘丹三大寺等凡是受持佛教乃至身着四寸红黄法衣以上的僧人们，应当规定：除了三白三甜不染罪业的清净食品以外，不用说亲自享受父母众生遭杀断气身亡后的血肉，甚至连手都不可接触。对于佛教施主，那些住在城区的上中下各阶层的在家男女信徒，也应当开示这样的业因果法理。除了自然死亡、病死、坠入悬崖、横死以及被猛兽等害死的众生血肉以外，父母有情遭杀死亡的肉一律不允许吃，否则过患无量无边。而作为出家人，除了罪业食品——血肉的名字以外，一丝一毫也不要沾上它的痕迹。

你们这些据说是佛菩萨的化身、为了无偏弘法利生



而特意投生现世的大德们，不要总是呆在富丽堂皇、舒心悦意的美宅里养尊处优，享受快乐，而是应到外面去看看众生的实际疾苦、甘甜，到时才会明白到底该如何利益众生。往昔，佛陀在执掌国政时，也是因步出宫门目睹了生老病死的场景，才抛弃王位来到清净塔前削发为僧的，然后又在尼莲河畔苦行而成就正觉果位。成佛之后也并非建造一座妙宅呆在里面，而是云游各方、转妙法轮、饶益有情。对于佛陀这些可歌可泣的事迹，我们都应铭刻于心，效仿而行。

你们这些佛菩萨化身的高僧大德们，最初发心时说，耳闻目睹众生之苦难，或者发现有谁在虔诚祈祷时，自己一刹那也不会漠然置之，定会尽心尽力利益有情。如是再三发愿，这些情景想必你们应当一清二楚吧。既如此，那么现在也不应舍弃当初的发心与发愿，为了众生的利益理当一如往昔地竭尽全力。假设你们没有做到这一点，而是已将之置之度外了，那么你们一定记得观世音菩萨的传记：大慈大悲的圣者观世音菩萨曾经因舍弃了发心、誓愿而致头颅裂开，后来则再次如前发心精勤利益有情。你们一定记得这个公案，我只不过在此提醒一下。

如果有人以训斥的口吻对我说："哈哈！你这个老僧人口头上倒是说得很漂亮，可是断肉这件事纵使一千位佛陀来办也是不可能实现的。就算说凡是吃肉的人都在服毒，凡是食肉的人第二天早晨就会肿胀而死，也难



以杜绝这一现象。这种风气从此劫形成以来就十分流行，并非是现在新产生的。其实不仅是你，所有人都想戒肉，不过这一点历代高僧大德们都未能做到。所谓罪恶之人上师也不能救护、犯罪之人长官也不能救护、不肖之子父母也不能救护，当一个众生的业力临头时，千佛也无能为力。如果业的异熟果报佛陀也不可阻挡，那么像我们这样的人就更无计可施了，还是让众生随着各自的业力而去吧，你不要太孤陋寡闻、见识短浅了。如果是轻易就能生起悲心的人，那么他的嗔心也会接连不断。沉默不语是最深的窍诀，所以你不要像疯子一样说许多有必要或无必要的话，还是闭口不言吧。”

说这种话的人也许只是为了试探、观察、看像我这样愚笨的老僧人会说些什么，或开开玩笑而已，不过，我还是愿意对之做出答复。当然，作为智慧浅薄、鼠目寸光、年迈脆弱的僧人我，也只能是口中说说而已，如果你们这些被称为佛菩萨真正化身的一千位大德对此也无能为力的话，那么被人们誉为远离一切过患、具足一切功德的佛菩萨们的化身到底是否属实就很让人怀疑了。其二，据说初劫圆满时，人们的福德等同天界，根本不会吃肉。再说，据藏地历史中记载：早在圣者观世音菩萨化现的猿猴与罗刹女繁衍人类时，除了享用水果、小麦、青稞、大米等食品以外，根本没有提到过食用荤腥血肉。这么看来，长期以来一直很猖獗的说法有点儿不符合事实了。其三，从昔日佛陀在世时起直到阿





底峡尊者师徒之间，具有智慧、戒律清净、人品贤善的佛陀后学者们基本都是断肉戒荤的，这方面的事迹与传记为数甚多。其中，除了记述他们享用三白三甜等饮食外，没有说过他们吃三红三酸的。因此，说往昔的大德们也未能戒肉纯属诽谤之语。其四，曾有佛菩萨或上师善知识们讲经说法以后，造下五无间等滔天大罪的人也脱离轮回恶趣之怖畏而往生极乐世界的公案，当然如果你们有言外之意那就另当别论了，否则，说罪恶之人上师也不能救护是不切实际的。其五，如果轻易生悲心之人，嗔心也接连不断，那么，除了诸佛菩萨以外再没比之更易生悲心的了，如此看来，你们必须承认佛菩萨也会连续不断地生嗔心。此等说法很显然已漏洞百出。其六，如果沉默不语是最深的窍诀，那么讲法示道的佛菩萨、善知识以及现今进行闻思的僧人们所作的研讨、辩论都不是最深的窍诀，而所有旁生整天都缄默不言，那倒成了最深的窍诀了。其七，如果凡是疯子的话都是不可信的，那米拉日巴尊者所说的“父疯子疯传承疯，传承金刚手尊疯”的话也不可信了。我想，按照前辈大德的传记与说法来推测，正常情况是应该发疯，疯了以后则必须说，那么，凭什么我要默默不语呢？一想到父母有情的痛苦，就无法闭得了口。如果你们说，那你想说什么就说吧。那好，现在我就开始说了：

如今，藏地佛教宛如日轮般璀璨夺目、极为兴盛，数量众多的持教大德似乎使雪域这片土地都显得狭窄

起来。在这样的大好时期，如果还不能断除吃肉这一恶业，难道还要等到佛法隐灭、持教大德们圆寂之后再将之断除吗？从前，有一个人骑在一匹野马上纵情高歌，其他人问他：“你为什么要唱这么多的歌哪？”那人回答道：“现在骑着野马的时候不唱歌，那要等到什么时候才唱啊？”同样的道理，佛教与大德住世的此时不断除此恶业，那要待何时才断除呢？比方说，英勇军队集中之时应当降伏敌人，同样，趁当前藏地佛法兴盛、诸多持教大德并驾齐驱时，就必须彻底清除掉玷污佛教的这些荤腥食品，以及吃肉的红面罗刹、剥夺父母有情生命的刽子手以及男女屠夫等。如果大家能同心协力，那么就算比这还难以断除的事也能断除。

续部等中说五欲妙中诱惑力最大的要属依止女人所得到的安乐了，对此，一切众生都感到最难以断除，然而僧众们却坚决断除了。如今，身披袈裟、身心离贪的僧团铺盖大地，这一点是我们亲眼所见的。如果像这样难以戒除的事也能断掉，那么比较而言，戒肉就可谓轻而易举了。为什么呢？因为虽然不吃肉，但还有比肉更好、味道更甜美、营养更丰富的许多食品可供享用。现在，像我这样的小人物都能做到在许许多多的小地方传讲业因果法门，并使那些地方的人们发誓不杀生；经过我的劝解，立誓不吃肉的僧人也为数不少。你们这些地位显赫、具有善巧方便、大慈大悲的怙主达赖喇嘛、班禅大师及其殊胜补处、甘丹池巴、达赖喇嘛的经师，



以及色拉、哲蚌、甘丹寺院的上师等，凡是现今住世的高僧大德更应一律断肉，之后再为所有男女僧俗讲授因果法门、食肉过患以及佛制的不许食肉的规定，并且按照经续论典中所说的规定，所有僧人必须戒除肉类，同时也要奉劝在家男女老少最好断肉。如果实在做不到，那么除了自然死亡的肉以外，遭杀断气的肉一口也不能吃。如若吃一口，则与吃现世父母被杀死后的身肉无有差别，因此绝不能吃，必须像舍弃毒物般抛弃肉食习惯。你们应当再三郑重地宣讲这一道理！同样，所有佛法兴盛地区的上师，以及上中下层次的大德们如果都能戒肉断荤，那么佛陀真实不虚的无垢语言还有谁会不听呢？这么一来，即使是那些罪业深重的屠夫们也必会洗心革面、弃恶从善，更不用说其他人了。因此，诸位上师、高僧大德理当并肩携手，本着慈悲为怀的宗旨，以各种善巧方便杜绝食用父母有情血肉这一恶行。

如果有人强词夺理地说：“一般来说，在佛制的规定与必要性二者中，应以必要性为主。如果彻底禁止食肉，那么风湿病严重的年迈僧俗老人，还有密宗举行会供时，以及高僧大德的生活等方面，又该如何面对？这些情况下是根本不能断肉的。”下面即对此等说法一一驳斥：

其一，昔日遍知三世的佛菩萨们也是戒肉并依靠三白三甜等食品为食的，他们并且不止一次地语重心长地说过：肉食过患无穷，因此追随本师的后学者们绝对不




能吃肉。若按照你们的说法，则佛菩萨们根本就不知道未来的后学者中，有些老僧人会因风湿病而死，或者明明知道却任其死亡，这种说法明显不合情理。再说，风湿病患者也没有必要非吃罪业食品——父母有情的血肉吧。续部等佛典中说，如果需要有益于风湿病的一百种食品，则一千种药物乃至大蒜以上都可以被找到。难道依靠一种药物不能，依靠两种也不行吗？如果说还是无有办法，必须要吃遭杀断气的众生血肉，那简直是欺负佛教衰败、羊只等父母有情怯懦无能的话语。难道你们一点悲心也没有？风湿病人喝酸奶、吃油饼等绝对不会导致他们因风湿而死，这一点我敢担保。大多数地方的人虽然想吃肉，但因肉类罕见而未能享受。多年以后，并没有发现或听说风湿病在当地流行起来。除了当代食肉的地方以外，还有许多不食肉的地方与众生。据说如果对他们说吃肉，他们的反应就会像在胆病患者面前摆放食物一样。总之，我们从来没有听说过那些有情都因风湿病而死的话。本来，有生终将会死，这是轮回世间的普遍规律，这有什么办法呢？

其次，会供也不需要肉。将所有饮食的本体观想为无漏智慧、形象观成五肉五甘露而作供养就可以。如果需要作为观想所缘供品的一丁点儿肉，那也不用担心得不到，因为如果断除杀生，那众生就会越来越多；众生越多，死的也自然越多；死的越多，尸体也就越多；那些尸体全都是血肉，又怎么会没有会供物呢？密宗续部




中虽说会供需要肉，但并没有说非要遭杀断气而死的众生肉，自然死亡的肉就不行。

第三，如果那些上师真的是高僧大德，那就不需要吃肉来维生；如果非吃肉食不可，那就令人怀疑他们到底是不是真正的高僧大德。我想，当代的大德们再怎么样也不会超过二胜六庄严以及阿底峡尊者师徒等人吧。若是名副其实的大德，那三白三甜等饮食就已足矣。假设因为当今时逢浊世，高僧大德们故而特别喜爱吃肉，吃素根本就活不下去，非要享用父母众生的血肉不可，那么为了不对佛教构成损害，就请你们趁人不备时秘密地去寻找吧，也许能侥幸赶上一只肥胖的绵羊突然死去。不过，即便得到这样的肉，也应该私下悄悄地去吃。

如果又有人这样说："其实，吃肉的过患是很小的，不需要其他的对治法，甚至只是念一遍咒语、持一句佛号都能使之得以清净。谁都会念诵《三十五佛忏悔文》，不需要是上师或高僧大德，凡是身着黄色袈裟的僧人，他们吃肉就都不会染上过患。"如果为了食肉而杀死成千上万的牛羊等父母有情的罪业还算小的话，那么你们说究竟什么才是严重的罪业呢？整个世间中恐怕再也不会有比吃父母有情的肉这种罪业更大的了。吃肉多的人还是看看屠夫宰杀父母的场面吧。身为佛教徒，如果明明知道佛陀说过"诸恶莫作……"，却还满不在乎、明知故犯，就算他后来精进净除障碍，但不用说像吃肉等这样严重的罪业，就是说一句绮语的罪过也难以清



净。从前，有一位比丘出言不逊，恶口谩骂一位阿罗汉的不好听的声音就像狗叫一样，后来，虽经猛厉忏悔而未堕入地狱，但他在五百世中都转生为狗。还是好好想想此类公案吧！

即便自己不被过患所染，可如果依靠自己而使父母有情遭杀，那么从慈悲为怀的角度来说，为了利益这些众生为什么不能戒肉呢？以往的大德们依靠修行而清净吃肉的罪业，自己根本不会沾染过患，但他们深知如此也将直接或间接有害于大恩父母有情，故而内心生起了无法堪忍的大悲心，进而为了饶益父母众生于是便彻底戒肉。佛教依赖于慈悲，如果想受持教法，那么就应当懂得一切众生都是父母的道理，从而恒时生起大悲心，并遵照佛陀教言想方设法、直接间接地利益所有沉溺在罪业苦海中的父母有情。过去生世中屡屡以大恩抚养我们的所有父母众生，如今正遭受着痛苦的折磨，如果我们非但不报恩德反而加害他们，那么还有比这更可耻的事情吗？就算自己不会染上过患，但如果对父母众生有害，那么不仅不要吃肉，甚至连自己的身体、受用都要抛弃。这种布施是内道佛教的一种特点，你必须明白。

若有人说：“就算吃肉罪过很大，可是依靠吃肉会更广泛地弘法利生，因此功德远远大于过失，故当选择吃肉。”依靠父母有情之血肉而使弘法利生的事业不断推进，这样的事以前不曾出现过，以后也不会出现。因



为遍知三世的佛菩萨昔日也是通过断肉而弘法度众的，并且教诲后学者均应力断肉食。从眼前的现状来看，个别人依靠肉类增上明点，进而在贪欲的驱使下做出种种不如法的行为；还有些人则搞起经商谋利以及畜牧业的行当来；另有些人肉倒是吃得饱饱的，但整天只知蒙头睡懒觉。除此之外，根本没发现有依靠吃肉而广泛弘法利生、建立功德的。没有以吃肉来广泛弘法利众当然可以，只要能像前辈高僧大德们那样以戒肉来弘法利生就已足够了。应像以往噶当、噶举派的前辈祖师们的传记中所记载的那样，僧人们除了食用三白三甜等不杂罪业的饮食以外，断除一切肉类；在家男女则除了自然死亡的肉以外，根本不享用遭杀断气的父母有情的血肉。

如果所有佛教兴盛的地方连杀生的名字也听不到的时代来临，那么它的福德若有形色，恐怕整个虚空界也容纳不下。到那时，我们可以在人间天境中高声地宣告：佛教的日轮已在藏地高高地升起，所有众生都完全沐浴在明媚阳光的怀抱中而享受快乐时光。我们都应为此而努力！假使在五浊横流的此时，因佛法衰败、护法神势单力薄、魔众力量强大，再加上众生业力所感，断肉的机会没有成熟、出现，那么哪怕挽救一个父母有情的生命也有无量功德。这一点诸位都心中有数，我没必要再在此处啰唆。

在此，贫僧我再一次双手合掌恭敬祈祷：大悲怙主达赖喇嘛、遍知一切的班禅大师及其补处仁波切等住地

的大菩萨们，希望你们千方百计、想方设法，也要使以拉萨为主的各地寺院佛殿附近屠夫每天宰杀成百上千羊只等众生、血肉堆积如山以待销售的现象日趋减少，并最终达到彻底杜绝的地步。其他慈悲的上师格西、君臣菩萨以及在家男女，上上下下的人们也都应将断杀戒肉这一点作为修法的重心，并尽心尽力多多放生，以求能从屠夫手中救出牛羊等有情的生命。每年讲经说法的诸位上师也应当结合经续论典中所说的教理，为在家男女老少讲解吃肉的过患及不准吃肉、必须戒肉的道理。而作为僧人，上等者最好能完全戒肉，中等者除了自然而亡的肉以外不吃杀生之肉，下等者最起码也应当做到除非断食以外不吃屠夫宰杀的断气而死的血肉。如果能做到这些，那就足可证明该地有佛法与佛菩萨在。佛法住世、菩萨住世，无论如何应具有这样的特点。仅仅放掉所有危在旦夕的可怜父母有情中的一条生命，也打上标记供养诸佛菩萨，并且诚心诚意地发愿祈祷佛法兴盛、众生安宁，如果能这样做，那再也没有比之更大的善根了。这既是无畏施，又是佛教的根本大悲心之分支——行善断恶。如此一来，此人已真正地受持了佛法。比如，若对儿子十分慈爱，母亲也会高兴非常。同样，如果饶益父母有情，本身也就成了能令诸佛菩萨欢喜的最好供养。以此福德资粮之威力，未来定可获得双运金刚持相好严饰身，并成为人们塑佛像、印佛经、造佛塔的殊胜对境。以此放生善根所感，于现世中也会长寿无

病，它实已成为最好的一种长寿仪轨。

在行文即将结束之际，再说一些教言：

如今，三地众生的明目本师佛陀早已趋入涅槃，而真正的见证人与大德们多数也已圆寂，在许多未见真谛之人纷纷扰乱佛教的当下，欲求解脱的人们必须具足正知正念以及不放逸等行为特点。如世亲论师在《俱舍论》中所说："世间明目佛涅槃，作证大德多圆寂，未见真谛自任意，恶念之人扰佛教。爱重自然佛法者，胜往净土众无怙，以无选择毁德垢，当今时代肆意行。如是能仁之教法，似乎悄悄临隐灭，了知污秽猖獗时，欲解脱者当谨慎。"

大乘正法的命根、大悲心的佛教如意宝正在衰败的此时，许多人贪爱肉食，并举出一些可以吃肉的相似教理，以之肆无忌惮地享用三清净、不清净肉。此时此刻，具有智慧的人们都应将佛陀的经典与印藏大成就者们的语言作为标准，无误取舍善恶因果。当下，佛法如意宝如日落西山般濒临隐灭，自他的相续中不具有佛教的根本——大悲心，现在诚可谓是喜欢非法恶业的人称王称霸的时代。正如全知龙钦绕降尊者所说："呜呼且观今佛法，日轮落至西山头，经续光芒极微弱，成就者中亦稀少。依靠彼之论典者，被邪知识所牵引，具明目之众生空，如鸱鸮者欢喜时，非法众人均得逞。"现在的的确确已到了这样的时候，能传讲如此妙法者已是寥寥无几。如萨迦班智达所说："十方佛陀前，合掌诚祈祷，



我当言真语，抑或说妄言？实说焚他心，妄说毁佛法，不说不了达，是故圣行难。传说诶札仙，止杀生供施，尔时喜肉食，诸夜叉杀之。当今彼境域，称诶札凶地。听说讲妙法，比丘花月饰，悲心说正法，被国王惩罚。此外说实语，世人于说者，生起邪见多，祈祷大悲尊。”

故我们一定要在虔诚祈祷三宝的同时反观内心，无等博朵瓦大师在《道次第论》中写道：“被称赡洲第二佛，教言犹如甘露法，如集市乳杂染污，当今时代遍城区。圣者本应互赞叹，当今时代均竞争，静处如理思维者，当今时代如晨星。弃今生修解脱道，当今时代称无聊，追求现世积资具，当今时代称能人。恭敬学处居低位，当今时代众人欺，不警罪业破戒者，当今时代众顶戴。大德渐次已圆寂，当今时代无依处，思维自己流转过，应当向内观自心。”正如其中所说，反观自心是至高无上的窍诀。然而至尊佛陀也曾这样说过：“大地无数成就者，肩负珍宝重担时，应当百般而精勤，于彼等前取善说。时逢浊世彼圆寂，彼等智慧之结晶，诸多文字之论典，依靠上师之窍诀，善加受取而修持，智者知为彼替身。”我本人即是从前代诸大成就者的众多精华文字典籍中取受这些道理的，其他具智者也应当如是实地修持。如阿阇黎莲花戒所说：“远离嫉妒大德等垢染，于诸功德如海不满足，详加辨别受持诸善说，犹如天鹅从水中取乳。是故一切诸智者，断除偏袒搅扰心，纵然是从愚童处，亦当坚决取善说。”



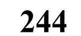


上述道理，如果能实地加以修持，那么此人暂时会获无比安乐，究竟将顺利直取佛果。

上述文字，是尊者夏嘎措智让珠在《大悲书函》中的一段教言，在此翻译出来奉献给大家，望有志之士对此三思。此外，藏地尚有众多大成就者，诸如如来芽尊者、华智仁波切、钦则益西多杰等人，都在有关遮止食肉的多部论典、著述中表达过对食肉这一行为的分析与批判，限于篇幅就不再一一摘录、引用；汉地流传甚广的《涅槃经》、《楞伽经》等经典，以及莲池大师、印光大师等高僧大德的许多论著，也都反复强调了吃肉饮血所可能导致的种种言说不尽的过患。通达显宗经论者，想必对此不会感觉陌生，故此处也不予详述。总之，显密大乘经典一致针砭了食肉这种恶行，如果我们能深入理解佛经旨意且愿意依教奉行，那么相信大家自此后当不愿也不会一边念着佛经，一边大谈慈悲心，一边又把父母众生之血肉啃啮咂吮得滋滋有味，啧啧作响。

以上已将藏密对待素食的观点大略宣说完毕。

接下来，我们再从现代医学、营养学、心理学、社会学等学科的观点和角度出发，结合对传统道德及某些古代文化名人对待吃肉问题的原则立场的追溯，对食肉


与身心健康、道德完善之间的关系做一简单研讨。

日常生活中我们会发现，有些人对佛法满怀信心；有些人则对天魔外道情有独钟；有些人又将现代科学，包括现代医学等学科奉为至尊。对那些笃信科学技术的人士而言，如果他们确能追赶得上高科技步伐的话，食肉不仅于身心有害、亦对食肉者的性格产生负面影响这一观点，相信应能被他们客观、理智地接受，因这种看法目前已被大量的科学实验所证实。

放眼大自然，一个显而易见的事实一定会给那些勤于观察者留下深刻印象：狮子、老虎、豺狼、金钱豹、鬣狗、鳄鱼等食肉动物，一般而言，性情都非常残暴，常令人以及其它弱小动物望而生畏；而牦牛、羚羊、鹿等食草动物，则性情温和，几乎从不主动伤害任何众生，因而非常讨人喜欢。与之类似，科学家通过研究发现，嗜好食肉之人，其性格也比吃素者凶暴得多；而那些信奉素食主义的人士，则大多具有比食肉者更多且长远持久的爱心、悲心。

前苏联科学工作者曾做过一个非常耐人寻味的试验：他们用素食喂养一只鸽子长达一月，同时也用荤食喂养另一只鸽子相同长的时间。结果，吃了一个月荤食的鸽子，其性格非常暴躁、易怒；而那只吃素的鸽子，

则体态完美，性格温顺。

吃肉不唯对众生的性格会带来如是大的病态影响，更会对众生的身体带来直接、强烈、持久的损害。支持此种说法得以成立的一个非常有力的理由即是：我们所吃的动物肉，其来源大多不外乎宰杀、病死两种途径。如果人们吃的是病死肉的话，这些血肉很有可能把致动物于死地的病菌再传染给我们。很多人吃下不清净的肉食后，马上就会有恶心、呕吐、疼痛等反应，这就是病菌传染立竿见影的效果。如果吃的是通过宰杀而来的动物肉，那么食肉者必得面临这样一个回避不了的问题：动物们在被杀时，都会积聚起大量的怨气、怒气，食用了这些饱含怨愤之气的肉食后，一个人的身体怎么可能还会健康发育、成长？科学实验表明，人在发怒时呼出的气体等物质，若通过瓶子等容器收集起来，再注入一些小动物的体内，这些小动物过不了多久就会死亡。可能是因为人身长大等原因，动物死时的怨气暂时还不足以立刻致人于死地，但这也只能算是人类可怜而又可悲的一点侥幸而已。

本来大自然已为我们准备了丰富无比的素食资源，这一点只要看看田野里那些鲜翠欲滴的瓜果蔬菜、谷物麦类就可以得到印证。放着清净的食物不去享用，偏偏就要从血腥屠戮中寻找饮食来源，而且还要冒着健康受





到威胁的危险，这种做法、习惯的不合理性简直让人匪夷所思。有人也许会认为只有佛教徒才会对吃素吃荤斤斤计较，才会在这里大谈特谈什么食肉的过患啦、吃肉导致性情变化啦等等耸人听闻的话语，其实不然！从古到今，无数对社会发展做出过贡献的人们，都以各种方式、在各种场合、从各自的理解角度出发，对人类吃肉这一习俗进行过并将继续进行多层次的反思与批判。古希腊哲学家及数学家毕达哥拉斯就曾表述过对吃肉风习的不解与规劝："我的朋友们，不要为了罪恶的食物沾染你们的身体，有玉米，有从树上垂下来的水果，还有葡萄园里的葡萄供我们实用，更有甘美的食用植物和蔬菜。大地供给了许多无罪的丰盛食物，也提供给人类不用杀戮即可获得的大餐。"不仅如是提倡，他本人还身体力行：付钱给渔夫，将他们捕回来的鱼放生。

希腊传记作家、史学家普鲁塔克曾说过一段非常发人深省的话，恰好可以作为我们前文观点的注脚："以我而言，我很奇怪那第一个用嘴去接触屠杀物、将死动物的肉递向唇边的人，也很想理解那个将早一刻还在叫喊、活动、张望的动物的尸体，做成一道道各种名称的菜肴并放在人们眼前的人，他的感觉、灵魂或理性到底是什么样的？他的眼睛怎忍看那血淋淋的被杀、被剥皮撕裂了的躯体？他的嗅觉怎么忍受那血腥味？他又怎

能咬嚼别人的伤处，吸食从致命的伤口中所流出来的液汁？做这种污秽的事，怎能不倒他的胃口？"

其实，饮血食肉牵扯到的已不仅仅是一个倒不倒胃口的问题，现代医学已越来越倾向于把肥胖等疾病与吃荤这种饮食习惯挂起钩来。就我们现量所见而言，食肉者大多比食素者身躯重大，一旦他们的体重超过一定的标准，势必会引发很多问题：诸如高血压、冠心病、糖尿病等，这些病的病因不能说和过度饮食，特别是嗜爱肉食无有关联。不仅如此，随着身体的日趋胖大，整个人都会产生一种沉重、不堪其负的感觉。天长日久，这些肥胖者不但不愿、亦不方便进行各种活动，就连他们的精神反应、心理活动也会慢慢迟钝起来。身心的病态发展如果得不到及时有效的调整、控制，一个人的生命意义与价值便要大打折扣了。

美国营养学、医学专家米勒尔博士，曾用两只老鼠做过这么一个试验：他给其中的一只喂养素食，另一只则供给肉食。一段时间之后，米勒尔发现尽管参与试验的两只老鼠生长发育的情况大致相同，但吃素的那只明显具有较强的抗病能力，而且最终存活的时日也较长。而那只食荤的老鼠，身体机能则相对较差，抗病能力亦无法与吃素的老鼠相较量，在得了某些疾病后，根本无法似食素老鼠那般快速康复。





众多医学研究都表明，所谓食肉有益健康的说法完全不符合事实的本来面目。那些信奉民间说辞的人士，往往以不吃肉营养就跟不上等理由为自己的贪婪欲望找借口。其实，这些食肉者大多数都非营养学专家，如果他们真的尊重科学、尊重真理的话，就应该相信并接受营养医学专家经过长时间研究、探索之后得出的正确结论。而且与营养学专家取得一致意见的还有很多科技界人士、政治家、文化名人及大量的普通食素民众，这些人的生活时空涵盖古今中外，尽管民族不同、身份不同、国别不同、时代不同、地域不同、文化背景以及生存环境都不尽相同，但在认同素食这一点上，他们与当今时代营养学权威们的看法却不谋而合。营养学家的有代表性的观点用米勒尔博士的话来说就是——“我们若偏爱食用各种动物肉，身体必然就会体弱多病，因肉类中普遍缺乏维生素、碳水化合物等营养元素。而且肉类中原本就积聚着很多动物体内的废料，以及动物身上携带的各种病菌，再加上屠宰后所起的腐化变质作用，因此说食用肉类必然导致身体吸收过量的废物、毒素。久而久之，各种并发症即相继而起，如此一来，食肉者又焉能身强体健？长远来看，此等人很有可能因体力衰弱而成为庸懦无能之辈，到时岂不贻误一生？”

美国《人生与健康》（《Life and Health》）杂志曾刊



发医学博士奥云·柏列（OwenS.Parrett, MD）的一篇文章——《为什么我要素食》，文中详尽阐述了作者的素食观，其中不乏很多真知灼见。现将该文内容大略整理如下，相信读者自会从中找到博士所言的合理、切实之处。

在我很小的时候，每当别人把肉放入我的口中时，我就会立刻吐出来。从那时起一直到现在，五十年来，我总是吃素，所有禽兽鱼类等物，概不沾口。现在我将自己之所以成为素食者的理由和读者们谈一谈，相信诸位一经明白素食的道理，必定像我一样喜欢素食。

素食可以延长寿命，这是我素食的第一个理由。与我同年龄的很多病人早就退休了，他们提早退休的原因就在于不懂养生之道。而我对养生之道的阐发是建立在科学研究及自己几十年来的临床经验的基础上，故深信一定准确无误。假使我一向食肉的话，今天就不可能继续我的医务。因为做一个医生必须思想清楚、体力耐劳、神经健全，否则就不足以愉快胜任手头工作，而素食就可以满足这些身心条件。

我们的身体是由千千万万个细胞构成的，每个细胞都有吸收营养物、氧气及排泄废物的功能；如果这种机能遭受伤害，细胞就会退化衰弱，同时，依靠细胞而成的身体各种器官，也会随之退化衰弱。诺贝尔奖金得主——亚力士·卡理罗博士（Dr.Alexis Carrel）早已认识

到：如要检验体内各器官是否衰老，只需查验细胞供给营养与排泄废物的功能如何就可了然。器官的健康程度，全赖细胞的功用如何而定，我们如能把细胞的废物排去，又将其所需的营养补充无缺，人的寿命于是就可以达到很长的年龄。反过来说，如果细胞里的液体经常被废物充斥，我们的寿命当然就缩短了。

卡理罗博士通过试验给我们证实了这个道理，而数年前耶鲁大学的教授欧文·菲沙博士（Dr.Irving Fisher）也经过观察研究得出结论说：素食的新运动员与校内精选的运动员对抗，虽然前者未经训练，但其耐久力胜过后者两倍有余。

影坛上号称"人猿泰山"的约翰·威斯慕拉(Johnney Weismuller)，是一位驰名世界的游泳冠军，在多次打破世界纪录后，有五年时间因年事稍长而未能再创佳绩。随后他便开始素食，结果在一次庆贺某疗养院游泳池竣工的典礼上，他一试身手，竟再创六项新世界纪录。之所以有如此惊人之举，皆因他在训练期间戒绝肉食、自己选择蔬菜等素食之故，所以才能保持充沛精力，并远胜昔日食肉之时。

奥林匹克世运游泳冠军——茂林·罗斯(Murray Rose）也是一名素食的运动员，不仅游泳技术名震寰球，其素食习惯亦为世所共知。罗氏自两岁开始素食后即从未间断过，据体育界人士说："罗氏游泳不但速度惊人，耐力特强，而且每次比赛到最后关头时，速度还要加



倍。"罗氏具此体力，若非素食何能致此！

其实只要我们知道食肉的危险，对于素食当然就会欣然接受了。食肉到底有哪些危险呢？

畜生在活着的时候，自然会将体内的废物排泄出来，但一经宰割，废物就积存体内，所以在不知不觉中，人食其肉，就等于把畜类的废物吸收进自己体内。尿酸就是最明显的肉类废物，每磅牛排含有 14 克尿酸，而细胞整天浸在废物里，新陈代谢的功能自然会退化衰弱，人当然就会有疲倦感及各种未老先衰的病症。

美国安亚波大学教授纽柏博士（Dr.L.H.Newburg）在一项试验中指出：肉食占所摄食物总量的 25%的一只老鼠，比那些素食或更低肉食摄入量的老鼠生长得肥大活泼，但数月过后，这只外显肥大的老鼠的胃部却遭到了非常严重的损坏。

另外，畜类常患有如人类一般的传染疾病，这又是食肉者必须面对的一个可怕的危险。我的女秘书曾对我说起过一件真事：她的丈夫在一牛奶公司做管工，去年有四头牛怀疑患有白血病，其中一只后经兽医检查证实后，四小时内就毙命了。当时该兽医提议说，应将同样患病但尚未死去的三头牛送到市场宰杀以出售其肉。按照惯例，患有癌症的牛，当其身体其他部位尚未见到染著癌症的迹象时，是可以到市场上出售的。又比如，有些患有眼部癌变的奶牛，在其眼睛彻底瞎掉以前，一直都在给人挤奶。



畜类会患多种疾病，所以在市场上出售的肉类，也会带有各种病菌！这点没有人比肉类检验员知道得更清楚。最近有位朋友告诉我，他的妻子有次参加宴会，她因素食故只叫了一盘蔬菜，而座旁一位陌生男子也只叫了一盘蔬菜。那位男子见状就问她道：“请问太太是素食家吗？”他的妻子回答说：“正是！先生亦是吗？”那人回答：“不是，我是肉类检查员，明白肉类可能带有细菌，因此不敢吃肉。”

谈到家禽的情形，同样非常可怕！据我所知，禽类所染的癌疾，最普通的是癌性肿瘤；还有一种是传染癌病，凡染上这种癌病的家禽，外表根本看不出来，且会活到很正常的寿命，但它随时都会将癌疾传染给同类。对这一类患有癌疾的家禽，检查起来非常不易，一般来说，检查员很少会将每只患病的家禽挑拣出来以禁止售卖。因此说，大家若能在感恩节买到一只健康的火鸡，那实在是一件非常幸运的事！

说到吃鱼，有位内行告诫我说：“鱼身有虫不可食。”我将几条鱼挨个一验，果然如此！当人们在煎大比目鱼时，其实有成群的细虫蠕蠕而动，这实在令人作呕。

“不食肉”这个建议也许大家以为很难做到，其实并非如是。只要把谷类及硬壳果配合起来，便能制成味道很好的素菜，大可以满足那些爱好肉味的人。我日常用餐时便常准备好几种美味可口的素食，所以我从来也



没想到过需要肉食。事实上，由于多年来在实验室研究畜类的种种疾病，并且在临床上见到病人的疾病很多都是因食肉而引起，故才使我素食的心愈发坚决！我深信，自己终此余生是不会再食荤了。

奥云·柏列博士的话确实引人深思，若追溯人类历史的话，我们会发现，在初劫之时，人类并不依靠杀生食肉为生，而天人以及清净的瑜伽士们则何时何地都不会食肉，但他们的身体也从未出现过所谓营养不良这种现象。同样，现代人亦无需为食素而担心身体缺乏营养。还是让我们听一听美国外科医生约翰·哈维·开洛格对这一问题的阐述吧：“肉类食品并不是人类的最佳营养品，也不是我们原始祖先的食物。它们是次要的或第二手的产物，因为一切食物最初皆从植物而来。人类营养所必需或可口的东西，凡在肉食中可以获得的，莫不皆可从植物中取得。一只死牛或羊躺在坟地上，大家都叫它臭尸。同样的尸体，修整一番，挂在屠户的摊子上，就成了食物。假如用显微镜将篱笆角上的尸体和肉店里的尸体作一番检查，可能发现两者只有极少，甚至没有区别——它们都充满了结肠菌并发出同样强烈的腐烂气息。”

因此说人们大可不必担心素食会导致营养缺乏，因





谷物、蔬菜等素食中已饱含维持生命所必需的养分。特别对脑力劳动者而言，更无需担忧素食能否供应得上科研、写作、实验、思考所需之营养这一问题，美国科学家富兰克林早就以自身的实践对此做出了最好的回答："吃素使头脑清晰，思考敏锐，能带来更大的进步。" 富兰克林自 16 岁开始便一直食素，在其自传中，他还称吃肉为"无缘无故的谋杀"。而现代营养学权威、哈佛大学的佛德烈史博士（Dr.Fredrick Stare）更斩钉截铁地说："硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养成分并不少于肉类，有此素食何须他求！"约翰·哈金医科大学的麦柯林博士也发表过大致相同的看法："任何人愿意废除肉食的话，都会获益甚大。"而在如此众多的素食品种中，属于中国特产的豆腐更是营养丰富、物美价廉。孙中山先生当年就曾讲过："夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣。而中国人之素食，尤为适宜，唯豆腐一物，当与肉类同视。""夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒……"

如果人们都能放弃肉食的话，从中受益的将不仅仅限于人类自身的健康，大量的动物都会因之而得以保全性命。世间最宝贵者乃为生命，任何一种形态的生命，不论其显现多么卑贱、肮脏、低等、丑陋，也不应该就




此成为别种所谓高贵、文明、进化的生命形态的腹中之物与牺牲品。为了我们自己的道德良心，为了大家都能心安理得地面对来自心灵深处的拷问，还是让我们自觉地约束一下自己那永无止境的贪婪大口吧！

上一世纪天才而伟大的物理学家爱因斯坦就这样讲过："我认为素食所产生的性情上的改变和净化对人类都有相当好的利益，所以素食对人类是很吉祥的。"

从佛教角度而言，人身是由血、肉等三十六种不净物组合而成的，若剔骨析肉、剥皮探里，人们会发现所谓的肉身只不过是骨架、血肉包裹着不净粪的假合而已。若为了此一假合不实之身躯再去杀生害命，只为将酝酿不净粪的肚皮填饱塞满，这种作为想起来就会令人作呕不已。

不仅佛教反对以屠杀动物的方式满足人类自己毫无实义可言的口腹之欲，很多世间智者也从各自的理解、观点、角度出发，猛烈抨击了人类这一残忍而无有丝毫价值的陋习。俄国作家列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰就曾经说过："吃肉简直是不合乎道德的，因为它牵涉到违反道德的行动——杀戮。""当我们的身体是被宰杀动物的活动坟场时，我们怎能期望这个世界能有理想的境地呢？"英国作家萧伯纳在回答别人问他为何年事已高而看起来还显得那么年轻这一疑问时，也严肃地





说道："不是我看来年轻，我的相貌确与我的年岁相仿。只是其他人看来比他们的实际年龄苍老罢了——吃尸体的人便是这样，还能指望他们怎样呢？""这真是很可怕的事，除了动物的痛苦与死亡之外，人类亦毫无必要地压抑了自己高贵精神的本质：对一切动物如待自己般的那份同情与仁慈。不仅如此，人们还违背自己的感觉，变成残酷的人。"在萧伯纳看来，人类原本是拥有崇高的精神品质的，人们是应能仁慈地对待动物的，但杀生食肉却使原本高贵的人性彻底扭曲了。的确，当人类用屠杀的方式对待生活在我们周围的众生，而且这种屠杀的目的仅在于维持一堆骨肉血脉等零件的非真实运转，此时，我们不能不说这个世界确已被变态、荒谬与仇恨的气息吞没了。

若对吃肉的行为稍加分析则不难看出，人之所以贪爱肉食，大体来自小时候所养成的吃肉习气。如果一个孩子从小就生活在一个素食家庭里，那么长大以后，他自然而然就会排斥荤食。与之相伴随，他的性格也会向无有贪心等良性品性方面发展。仔细想一想，放着这么美好的前景不去追求，大家反倒几千年如一日般地竞相杀害众生，且将杀生所得的充斥着冲天怨气、毒素、渣滓、病菌的血肉，拼命塞进嘴里、喂给孩子，这种生活习惯、饮食模式，是不是有些太过愚痴、太过血腥、太

过颠倒错乱？如果再深入观察，相信人们一定会同意这种观点，即所谓的肉的美味除了舌头以外，人身上的别的器官一概无法感知。若按照《俱舍论》的观点，则此一能感知肉味的舌头也并非全方位地与味道打成一片，只有其上的一小块肉方能具体地感知各种味道。说到这里，一个严肃的问题便摆在了每一个食肉者面前：为了那一小块肉，我们是否可以不顾来生地杀害父母众生？

即便你不承认业因果、不承认前生后世，那我们也可以从味觉这一角度继续将问题深入探讨下去：一般而言，未吃下某种东西时，此种东西的味道我们无从感知；吃进肚中之后，味道不可能随着食物的被消化还恒久、实有地存在，由此看来，只有在咀嚼食物的那个短暂瞬间，所谓的味道才似有实无、虚无缥缈地存在。而且我们认为鲜香无比的所谓肉味，其实也只不过是人类习以为常、约定成俗的一种习气执著而已，这一点确如上文已引用过其言的台湾疗养医院营养部主任所说："我们医院的病友，许多一开始都不能接受三餐都吃素的饮食方法……坦白地说，他们不是每个都喜欢吃素，因为吃肉的人已经习惯肉的滋味了，而素菜当然没有肉味香，但狗吃屎也觉得很香……不过第二次来住院的病人就可以适应了，这就是习惯。而我们应该养成好的习惯，那样才会快乐。"

由此看来，问题的关键就在于：不从佛教的立场出发，只按人类现有的道德水准衡量，我们应该不应该为了这短暂的味觉感受及虚妄不实的习惯就砍断动物们的脖子、剥下它们的皮肉、斫断它们的筋骨、切割它们的四肢、放掉它们的鲜血？难道千百年来我们还没有听够动物们被杀时的悲惨嚎叫？还没有看够它们在断头台上血肉横飞的惨况？那一点点转瞬即逝的味觉，竟能凌驾于人类的道德禁忌之上？在已经有了成千上万种素食的前提下，还要为满足那一点点“舌肉”的短暂感受而杀生害命，这样发展下去，会不会有一天，追求欲望的无限制满足的人类，在舌头已尝遍了别的众生血肉滋味的情况下，执著味道的心会让他们把嘴巴、筷子伸向自己的同类？如果贪执味道的习气不被遏制的话，总有一天，我们会看到人间到处上演的人吃人的惨剧。而这一点早已被意大利文艺复兴时期的杰出画家达·芬奇指出过了：“人是一切动物的主人，因为他的残忍超过任何动物……我从很小就摒弃了肉食。未来有一天，人们看杀人和屠杀动物没有什么两样，这一天终会来临。”

现在已到了我们人类扪心自问的时候了，听听英国哲学家安妮·贝桑的话吧，不知道那些从不知检讨自身饮食习惯的食肉者们，会不会因此而开始反省自己的维生之道？

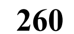



“吃肉的人，须对因吃肉而引起的一切痛苦负责，这些痛苦乃来自于以有知觉的动物为食。这不仅限于动物们在屠宰场中所感受到的恐怖，还包括它们在火车、轮船等运输工具中所亲历的痛苦，以及它们所面临的饥渴、长时间饱受折磨等痛苦。为了满足人类的口腹之欲，这些悲惨的动物就必须承受这许多的痛苦。”

动物们为食肉者做出了巨大牺牲，但可悲的是，第一，这种牺牲完全是被动的，因而也是痛苦不堪的；第二，享用这种牺牲的食肉者们，并未从中得到一丝一毫的利益，反而种下了来生必堕恶趣的种子。非唯来生要面对惨痛异常之果报，今生中他们也不可能真正享有任何自以为可从吃肉中得到的好处，诸如养生之类。前文已引用过相关的佛教教证，说明欲得长寿必断杀生食肉，下面再结合日常生活经验及专家意见，对此问题再作阐述。

1954 年及 1962 年两度获得诺贝尔奖的美国保林教授，在其所著的书中曾建议人们多食用水果与蔬菜，因其中含有大量的维他命 C，可以防止感冒并延长寿命。台湾大学医学院的陈瑞三教授，曾花了两年多时间，深入全省各地的 49 座寺庙展开调查，共为 249 位出家人做了各项检查及血液分析。同时，又另外调查了 1057 位吃荤者以为对照群体。结果发现：（一）吃素的出家








人血蛋白完全正常，根本无有营养不良现象。（二）吃素者的胆固醇平均值为158毫克，吃荤者则为180毫克，而那些患有血管硬化症的人则高达231毫克，远远大过食素者的胆固醇含量。（三）眼底网膜动脉检查发现，吃素者中只有16%的人有硬化现象，而吃荤者的血管硬化比例则高达40%，而且素食者的眼底网膜硬化程度非常轻微。（四）各个年龄段的出家人的血压都比同年龄段的吃荤者为低，且血压超过150者中，吃荤者的比例是吃素者的两倍。由此看出，不说别的，单就预防高血压、心脏病而言，吃素都比吃荤积极、有价值得多！难怪美国《人生与健康》杂志在其刊载的一篇文章中说："洪水之前十代，人民平均寿命912岁；洪水之后，人们开始食肉，十代以后，人民的寿命平均只有317岁。"尽管这种年代划分的依据来自基督教，但它依然指出了基本的事实真相。

以佛教界而言，如虚云老和尚高寿120岁，清定上师、广钦老和尚、赵朴初居士、李炳南居士等大德也全都以高龄之相示现圆寂。他们的长寿当然与各自的修证境界有关，但食素无疑也是一个非常重要的健康因素。不唯佛教界如是，全球众多的寿星也大多是素食或半素食者，如匈牙利的农夫查登（Petars Czarten，享年186岁）、挪威的农夫苏伦登（Josep Surrengton，享年160





岁）、前苏联的山地人米斯里莫夫（Skrali Mislimov，享年160岁）、丹麦的农夫庄康波格（Drakenburg，享年146岁）等人，日常饮食基本不离大麦、马铃薯、豆类、白菜等物。

正因为看到了素食与长寿、健康之间的密切关系，故越来越多的人都加入到素食者的行列中来。目前，素食之风可谓正吹遍全球，德国就是这方面的一个典型代表——两德统一前，仅在西德就有2500家素食饭店！

若回顾历史，我们会看到，其实在中国传统的道德价值评判尺度内，吃素历来都与"天人合一""仁义礼智信"等理想的人格境界、道德准则、天地良心不相违背，吃素更在很大程度上直接间接地促成了这些道德规范的普及与生活化、内在化。在日复一日的素食文化氛围熏陶下，许多看起来枯燥、乏味、似乎不食人间烟火的普遍德行律条，被渐渐人性化为普通百姓的寻常日用轨则。反之，若一味高谈天理，而实际上却连最基本的不杀生都难以落实，这样的道德训诫在很大程度上必将流于一种自欺欺人的教条。

宋代文豪苏东坡就曾尖锐地指出过："人一杀生，则五常尽犯焉。盖屠戮他身，肥甘自己，为不仁也；离他眷属，延我亲朋，为不义也；将他肉体，供献神人，为不礼也；称言食禄，当受刀砧，为不智也；设饵妆媒，






引入陷阱，为不信也。噫！人居尘世，全藉五常，知而故犯，又何足为人。”的确，仁义礼智信从来都是中国人最讲究的五常规范，但在苏东坡看来，只要一杀生，这五常便全都被破坏。如此一来，整天再怎么高喊仁义道德，但在桌上的鸡鸭鱼肉面前，也不得不暴露出虚伪、贪婪、两面的丑陋面目来。

不唯苏东坡一人如是，大量的古代文化精英都把吃素与一个人乃至一个社会的人格健全、道德完善、人与自然及人文环境的和谐统一联系起来。如战国时期的大思想家孟子就这样说过：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”孟子在这里向所有的“君子”们提出了一个非常严肃的问题：你们怎忍心看着那些刚才还活蹦乱跳的生命，转眼就被杀害呢？既然它们与我们一样有生死，会哀号，君子们又怎忍心吃它们的肉呢？对此，我们不禁也要问上一句：君子之所以为君子，难道就表现在勇敢地杀害那些禽兽上吗？这到底是君子之行，还是野蛮之举？

一代诗圣、唐诗代表人物之一的杜甫，在一首诗中这样哀叹道：“干戈兵革斗未止，凤凰麒麟安在哉？吾徒胡为纵此乐，暴殄天物圣所哀！”如果我们还是这样一意孤行地放纵胡为、暴殄天物而不知休止，过不了多久，别说凤凰麒麟难觅踪迹了，怕是乌鸦麻雀都得了无

影痕。到那时又该谁来可怜我们、替我们感到悲哀呢？

唐朝诗人、新乐府运动的倡导者白居易，也在其诗中如是歌咏道：“谁道群生性命微，一般骨肉一般皮，劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。”其体恤群生之情读来不禁令人悄然落泪。

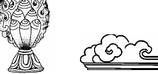
另一位唐朝著名诗人杜牧于其诗中亦感叹并劝请道：“已落双雕血尚新，鸣鞭走马又翻新。劝君莫射南来雁，恐有家书寄远人。”尽管现在已没人选择大雁以传书了，但杜牧于此诗中流露出的殷殷悲心、拳拳深情，依然值得每一位现代人掩卷深思。

大诗人苏东坡另有一首感人肺腑的诗篇：“钩帘归乳燕，穴牖出痴蝇。爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”为何要把帘子钩起来？只为那小燕子能自在地飞回。为何要打开窗户？只为那可怜的苍蝇能飞出去。为何要把饭留下一点儿来？只为那老鼠能从容地享用。为何天黑了却还不掌灯？只为怜惜那总爱扑火的飞蛾。读罢这首短诗，一股浓浓的怜爱万物之情禁不住油然而生。真心希望那些饭桌上的狼吞虎咽者们，都能静下心来细细品味一下这首洋溢着温情、洋溢着人性美好之光的诗篇。

宋朝另一位诗人、书画家黄山谷也有诗云：“我肉众生肉，名殊体不殊。原同一种性，只是别形躯。苦恼从他受，肥甘为我须。莫教阎老判，自揣看何如？”此







处，黄山谷已向那些食肉者发出了严正警告：切莫等到地狱审判之时才叫苦不迭、后悔不已！

明朝诗人陶望龄也表达了与黄山谷大致相近的思想："物我同来本一真，幻形分处不分神，如何共嚼娘生肉，大地哀号惨煞人。"

陶望龄给我们描绘出了食肉的悲惨景象与后果：同根相煎、大地哀号。而近代律宗的杰出祖师弘一大师则向每一个人都发出了义正词严的质问与号召："始而倒悬，终以诛戮。彼有何辜，受此荼毒？人命则贵，物命则微，汝自问心，判其是非！""是亦众生，与我体同，应起悲心，怜彼昏蒙。普劝世人，放生戒杀，不食其肉，乃谓爱物。"

从现阶段人们食肉的具体目的与状况来看，除了贪图味觉享受、错误地以为食肉有益身体健康及延年益寿、误认为肉类食物可提供高营养及能量等几种具有普遍性的情况以外，还有一些人的杀生食肉则纯属虚荣心、好奇心、猎奇心、野蛮性格及变态心理使然。他们已不满足于为了口腹之欲而杀害众生，这些人在其阴暗心理的推动下，将目光瞄准了一大批无辜的生灵。有些巨富为了表示自己已尝尽人间百味，"普通化"的鸡鸭鱼肉、龙虾海鲜已无法与自己的高贵身份相称，于是便将尝试的范围转移到一些极其罕见的动物身上，所以才





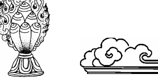

会出现所谓的孔雀宴、猴脑宴、穿山甲宴等许多骇人听闻的珍稀动物宴席。一些暴发户们还竞相以吃过大象肉、羚羊肉等动物肉类相标榜，如果不是因为有动物保护法规的震慑，这些人恐怕连大熊猫都要吞进肚中了。这帮人并不是单纯贪著野味的滋味，他们更愿意咀嚼的其实是自以为与众不同的所谓身价的滋味。在变态虚荣心的驱使下，此等少数分子在杀生取食的邪道上已越走越远。

还有一些外显"勇武"实则野蛮无比、愚痴无比的人，为了证明自己的男子汉气概，竟也将屠刀指向了那些无有丝毫反抗能力的动物们。真不知他们懂不懂什么才叫真正的勇敢——勇敢绝对不意味着屠杀众生、残害弱者，它代表的是一种勇于战胜自我的品性，战胜自我的无明，克服前行道路上的一切违缘与障碍，无私无畏地帮助那些深处困境而又无力摆脱的众生！在残忍地以刀做血肉游戏的过程中，这些人尝不到任何勇敢的味道，只能加重自己心里那嗜血、冷酷的人性残缺面的发展。假如他们真如鲁迅先生所言，以为疮疤、痈肿艳若桃花的话，那我们只能以无限悲悯的心情，等他们将来堕入地狱后去自去欣赏那鲜血淋漓的地狱景观吧。

现时代的人们，其心相续中可谓充满邪知邪见，这与人们所处的环境、所受的教育、所沿袭的传统习惯都








有关系。而人们最缺乏的正知正见则是慈悲心，不管口头上人类如何高唱平等、博爱，如果这种平等与博爱的推广领域只限于人类自身的话，这种观念就绝对谈不上是慈悲的表现。当大量的医生一边冷漠地活体解剖各种动物、研究它们还在蹦跳的心脏与挣扎的肉体，一边又满腔热情地试图以此方式洞悉人类健康的全部奥秘、为人类的福寿绵长做出贡献时，我们不能不悲哀地说——这种只以人为主、为重心的价值观、道德观，实在是对人类自身的最大讽刺！因为我们把痛苦、鲜血、杀戮、离散留给了动物，留给了大自然，而把单方面的所谓健康、幸福、成长、满足留给了自己。当我们的快乐是建立在别的众生的死亡、牺牲上时，我们所建立的一切道德准则、标准，马上就与彻头彻尾的虚伪画上了等号。我们整天温情脉脉地营造理想的人类道德大厦，但这大厦的基础本身就是残缺不全的，因它把与我们密不可分的自然完全抛开了，或者仅仅把自然、动物界当成我们的奴隶与肠胃消化物。难道我们竟没有意识到自己原来是一个狭隘的两面派？以后我们还有脸面面对人类的下一代吗？——刚刚还在教育他们要追求美好、温馨、善良、圆满的人生境界，但自己转过脸去就开始张开血盆大口撕扯动物们的尸体。因此我们说，不解决杀生食肉的问题，人类就永远摆脱不掉自身在道德处境上



的尴尬、两难局面。

环顾当今时代，和平与发展已成为全人类共同谋求的未来目标，既如此，那我们就必须想方设法把一切有碍和平与发展的因素都消灭在萌芽状态。而真正的和平绝不可能依赖枪炮、原子弹以获取，也不可能靠外在强制约束以维护。和平的根本保证就在于人心——一颗调柔、平和、充满慈悲与爱意的心，这才是保障我们所生存的地球不致被人为毁灭的唯一正因。那么慈悲从何而来？和平又如何得以实现？英国智者华而绪博士的话可谓一语中的："要想避免人类流血，必须从餐桌上做起。"印度圣雄甘地同样高屋建瓴地指出："我的确觉得人类要增进精神生活，必须停止只为满足一己之口腹之欲就屠杀动物的行为。"

可能有人会觉得，把和平及精神境界的升华与不杀生扯在一起未免太过牵强，持这种看法的人其实还是没能理解吃素、戒杀的究竟意义与功德——那已不单纯是一个饮食习惯的改变问题，它牵涉到如何看待前生后世、如何看待如母有情等一系列关乎佛法本质的方面。即就是从世间角度而言，吃素对一个人善良品格的养成也有着不可忽视的正面影响。我们很难设想一个嗜好宰杀众生的人，会对和平表现出多么真诚的渴望与尊重。如果有，恐怕那种真诚也应该叫做真诚的做作吧！



在我们所生活的时代环境中，如果一个孩子出于好奇或某种阴暗心理而解剖了某个动物，只为看看它的身体构造，看看它和我们是如何得不同，那么一般说来，家长、老师可能不会严厉地斥责他，反而会夸奖他善于观察、勤于动手，长大了说不定能当生物学家或医学家。这就是我们所面临的教育实际，特别是在某些地区。很多人们习以为常的做法、看法、观点，其实都是在鼓励残忍、鼓励虐待、鼓励种种事实上的不平等、鼓励自我中心、鼓励人类至上主义、鼓励破坏生态平衡、鼓励麻木、鼓励对生命的冷漠……一代又一代这么发展下去，这么积累下去，很多非常可怕的人性丑陋面与人性弱点就会渐渐固化为类似遗传基因那样的东西。我想任何一个理智健全的人都会预见到这种景象：假如一个人的慈悲心只被引导到有限的同类身上，那么由于缺乏广阔胸襟及宇宙、人类、环境整体观念的缘故，这种慈悲心很有可能会越变越小，它的施用范围将越来越局限在自己的亲人及至自己一人身上。

人道主义提倡的虽是关注人类幸福，但若它的基石仅仅停留在“人”这一概念上的话，我想所有改革社会的人道主义方案最终都难逃走不出死胡同的困境——走来走去，它们又回到了自我这个基点上来。而千差万别、无穷无尽的自我，假若各个都执著自我的话，

人道主义所设想的一切解决人类困境的方案，都将无法实现。因为它一开始就缺少了佛法所强调的那种彻底的无我智慧，因而永远也达不到同体大悲的高度。达不到这种境界，人类就只能在有限的范围内暂时解决一些局部问题，但它绝不可能究竟解决人类所面临的一切问题，因它思考问题的出发点就是残缺不全的：只关注人，而没有意识到人、动物、植物、整个大自然都是一体并且平等的。只有突破狭隘自私的人类唯一观点，或有限的人类恩赐自然、掌控自然、支配自然、调整自然的观点，我们才能求得人类与环境的永久和谐。

一个自私的人，即便他暂时出于利益需要而同其他人和睦相处、共同发展，但如果他的本性不加以改变的话，一旦牵涉到个人的根本利益，他是绝不可能向利益对手屈服的。而这正是我们翻来覆去论说吃素问题的目的之一——借着吃素，我们得以身强体健；借着吃素，我们可以学会善待动物；借着吃素，我们可以引发自己潜伏已久的慈悲心；借着吃素，我们能够习惯以平等的眼光看待万事万物；借着吃素，我们终会发现世界并非是为自己一人而存在的，我们和世界原本就息息相关……

吃素，是使人道主义不致发展为个人至上主义的重要一步。还是达·芬奇说得好：“鄙视生命的人，不配

拥有生命。”一个鄙视众生并进而杀生的人，绝对不是一个完整意义上的人。关爱自己，就应该学会关爱众生，否则你便不配拥有生命，因生命岂有高低贵贱之分，又哪里容你亲疏有别！对任何一种生命的践踏、杀戮，都是对生命整体的严重破坏。你在杀害生命的同时，也就等于把刀子架在了自己的心上。

是将杀戮进行到底，还是从现在开始戒杀食素？这是摆在每一个人面前的紧迫而又严肃的问题。我只能说因果自负，选择权当然在每个人自己手中。但我诚挚地希望，这世界能少一些血腥，那样大地才能多一些祥和。当湛蓝的天空不再有恐怖阴云密布的时候，和平鸽一定会在人们的头顶自由、恒久地飞翔！当广袤的原野不再是一片尸横遍野的屠宰场时，生命的鲜花一定会在人们的心田里尽情、绚烂地绽放！

最后，让我们一边品味二百多年前的一代大成就者普贤利他（菩提金刚）之谛实语，一边跟着他共同发愿。更希望所有人都能随时随地地发此殊胜大愿，或经常念诵此愿：

“祈祷、皈依被称为三宝三根本之本性的诸大殊胜上师之身、口、意、功德及事业之汇聚体，并求加持！愿能成就此处我所发之愿：

愿我生生世世中不对任何众生生起、做出一丝一毫



的恶心与恶行；愿善良的心相续能似江河般绵延不绝；除去享用金刚密乘之清净会供外，愿我不贪恋、接触一切众生之血肉等不净食物！

如是大愿，愿我能恒时忆起，恰似当下发愿一般清晰！

若不具足功德亦不能远离过患时，愿我不要享用哪怕仅如芝麻许之欠债黑财！

愿我能为任一众生舍弃自身三门，且在这一过程中，丝毫障碍亦无有！

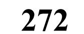
此愿词乃因不变法性及有法因果不虚之真谛力而得以远离自欲境界，愿所发誓愿能实现！

以三宝之真谛力愿能实现此愿，以诸大殊胜上师之真谛力愿能实现此愿！

我普贤利他于临死之前发下此愿，并由龙萨记录成文。以此善根，愿所有有情皆能获得真实利益。”

上述藏密素食观，乃依圣言正量语，
加之自心所认识，为断肉食而撰著。
游园赏景虽惬意，奈何总有日落时，
人世繁华徒纷飞，如泡肉身亦非久。
唯愿我离人间后，多有众人阅此书，
读罢戒杀断害命，饶益可怜诸有情。







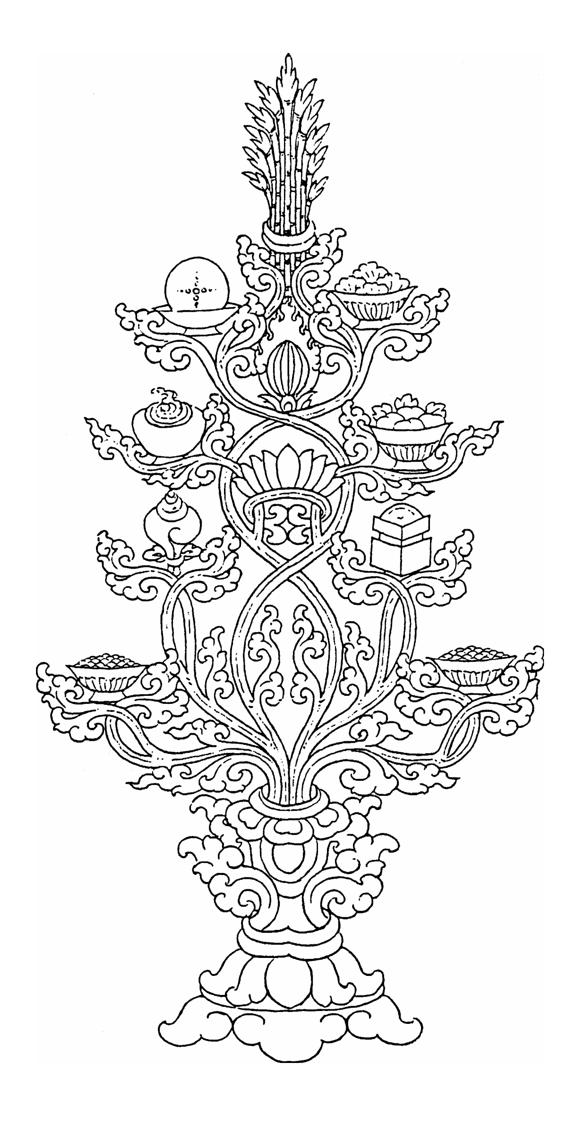

愿我生生世世中，不论直接或见解，
均不损害一众生，且弃邪命持正法。
愿凡见闻触忆者，相续生起菩提心，
无勤利益无量众，早获圆满正觉位。

以饶益有情之心，为自他皆能断除不净肉食，藏僧索达吉遂于雪域圣境——色达喇荣五明佛学院撰著此《藏密素食观》一书，愿增吉祥！

公元二OO三年四月二十日









仅有借鉴与研究是不够的

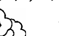
——几位中国现代文学巨匠的佛教情结初探



顶礼本师释迦牟尼佛！

从中国古代文学到现代文学，在其几千年辉煌而灿烂的发展史上，总能让人深深感悟到佛教思想无处不在的影响。如果要开列一份受佛教影响的作家名单，这份名单可能会很长很长：从谢灵运、陶潜、李白、白居易、苏东坡、陆游等大家一路下来，一直到清末民初的章太炎、梁启超，再往后，又有鲁迅、老舍、郑振铎、周作人、郁达夫、许地山等人，倘能细细梳理一遍，你将震惊地发现——几乎所有流光溢彩的文学大师们，身上或多或少都浸润着佛法的气息。

这种现象其实也不难理解，如果说对藏族文化而言，离开了佛教也即离开了藏文化得以孕育的母体，那么对汉族人创造的中原文化来说，佛教文化同样是中国文化品格及特征的重要构成要素。原本儒、释、道就是汉文化的主导精神养料，我们实在很难想象离开了佛教





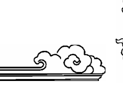
的中华文明会呈现出怎样怪异而单调的一种景观。

对我而言，写下这个题目并不意味着要以佛教的眼光硬性套住即将展开论述的几位作家，也绝不代表一相情愿、生拉硬拽地赋予他们本身并不存在的某种特质。我只是想就我的理解，客观剖析一下他们心中的佛教情结。如果放下固有成见、偏见的话，相信你也会认同从佛教文化角度对他们作品与思想所做的分析。

选择出来的几位作家分别是鲁迅、老舍、周作人、郑振铎、丰子恺、叶圣陶、金庸等人，如果真要展开论述的话，恐怕几本专著也难以涵盖其内容。况且我原本就是中国文学史的外行，只能就手头所掌握的一些来自文学史或网上的相关资料，大概谈一谈自己的粗浅看法。故而这里暂且略分为六大块，概而言之：一、对佛教所持有的亲切恭敬的亲近态度；二、对高僧高山景行的敬仰及自己所受的影响；三、对佛法的叹为观止及佛法与自己文化、社会理想的形成之间的关系；四、对般若智慧的个人感悟；五、对佛经的文学式借鉴；六、种种遗憾。希望此文的分析能为读者朋友们打开一条思路，当你们以后也能登临佛法的绝顶，那时再俯看世间风景，恐怕也会是别有一番滋味在心头了。






一、对佛教所持有的亲切恭敬的亲近态度

尽管大多数现代作家并不信仰佛教，也从未皈依过三宝，但这并不妨碍他们以恭敬、亲切的态度看待佛教，并从中汲取自己所需的人生养料。每当看到他们对待佛教文化的恭谨态度，我就不由自主地要联想到当今社会的许多人在面对佛教时所表现出的那种因无知而来的无畏。当他们汪洋恣肆地妄加议论、诽谤佛法僧时，真希望这些文学巨匠们的行为风范能多少给他们一点警示作用，因这些巨匠们大多也并非是佛教徒。

我的现代文学修养绝谈不上深厚，但我也知道郑振铎(1898-1958)是一位非常著名的作家和文学史家，《插图本中国文学史》、《中国俗文学史》等文史著作即是其代表作。曾经看过他的《大佛寺》，内中写道："你是被围抱在神秘的伟大的空气中了。你将觉得你自己的空虚、你自己的渺小、你自己的无能力，在那里你是与不可知的运动、大自然、宇宙相遇了。你将茫然自失，你将不再嗤笑了。"接着他又深深感慨道："那些信仰者是有福了，呵，我们那些不信仰者，终将如浪子似的，似秋叶似的萎落漂流在外么？"

每每看到这些文字，我都要思索再三，一种强烈的





感觉于是便越发明晰起来。看来真是应验了那句话"卑鄙是卑鄙者的通行证"，换一个词就成为"愚蠢是愚蠢者的通行证"了。面对深不可测的佛教文化，郑振铎一如既往地保持了他作为一个文史学家所秉承的那种宽宏与实事求是的气度。他并没有在面对一个在他看来颇显神秘的未知领域时，轻下断言、人云亦云，也没有以自诩的全知上帝的身份简单粗暴地剥夺被审视对象的发言权。一个智者之所以成为一个智者，并不在于他先天就全知全能，而在于他首先承认自己的无知，然后再虚怀求知。郑振铎以对佛教文化的仰视，而深刻感受到个体凡情俗智的局限，也因此为后人留下了可评可点的一段往事。

如果说郑振铎是以对佛教的恭敬而靠近佛门的话，叶圣陶则仿佛凭着一种天然的亲近感自然领略到佛教的万千气象。

叶圣陶（1894-1988），原名叶绍钧，现代作家、教育家，代表作有《倪焕之》、《多收了三五斗》等。在他那篇脍炙人口的《两法师》一文中，叶圣陶这样铺陈自己欲拜见弘一法师时的心情："在到功德林去会见弘一法师的路上，怀着似乎从来不曾有过的洁净的心情，也可以说带着渴望。"而一星期以前亲睹弘一法师慈颜的印象，又是如此亲切地被他呈现在读者面前："第三辆

一霎经过时，我见坐着的果然是个和尚，清癯的脸，颌下有稀疏的长髯，我的感情有点激动，他来了！……”读到这里，我们仿佛已隐约听到了一个文学青年那热烈而率真的心跳。

由于种种因缘，许多人并不具备对佛教、对高僧的天然亲近感，这倒没多大关系。最重要的是，对于一种代表世出世间究竟智慧的理论及实践体系，我们没有任何理由不加研究就轻率毁谤。既然许多世间伟人都认为兴趣是最好的老师，那么如果我们想要深入佛法，并从中有所收益的话，保持一种亲切的恭敬感应该不算过分的要求。时间会证明：你亲近的是一种能彻底将你从痛苦中解脱的法门。原先那种朦胧的亲切感的产生，是因为这种法门并不是外在于我们的一种上天的恩赐，或别人智慧与经验的结晶，而是源自我们本性的一种流露，只不过漫长的轮回早已风干了我们的记忆而已。

再次回家，对一个游荡天边的浪子来说，怎能不倍感亲切、熟悉！

二、对高僧高山景行的敬仰及自己所受的影响

许多现代文学的巨擘们都有自己所尊崇的高僧大德，这些作家可能暂时还接受不了佛法奥义，但对于一

些高僧大德的德行风范却仰慕不已。“佛法不离世间觉”，掌握了佛法精粹的僧侣们，以其圆融不二、表里如一的行持，将佛法的悲智情怀渗透进全身的每一个细胞，使得所有与自己结缘的众生都感觉如沐春风，有缘众的善根苗芽因此而得以在和风拂面的氛围中被催生。

榜样的力量是无穷的，更何况为这种榜样提供精神指导的是佛法。对一个真正的修行人来说，释迦牟尼佛六度万行的行迹，特别是其将舍生取义、舍己为人之悲与看破、放下之智合二为一的大智大勇，是他们永远追求的境界与高标。正因为如此，沉浮于名利世海、搏击于烦恼痛苦深渊中的文人们，才会在这些大德身上恍然感受到一种别样的生命存在形态、一种自在而舒展的洒脱情怀、一种悲天悯人的不竭悲心。在万丈红尘中，这种种的特质是那么的令人神往，似乎遥不可及，实际又近在咫尺，心中的那点隐蔽已久的情愫，终因坐在眼前的这位僧人的言谈举止而被激活了起来。

现代著名散文家、画家丰子恺（1898-1975）与弘一大师之间的故事，想来大家都已耳熟能详。身为现代律宗祖师的大师，以自身一丝不苟的严谨修持、护戒如目的清净行为，将丰子恺这位创作过《缘缘堂随笔》、《漫画阿 Q 正传》、《护生画集》等作品的知识分子的那颗曾经散落外逸的心渐渐归拢到菩提道上。在《佛无灵》

这篇散文中，他一方面阐释了佛教戒律中戒杀护生的观点，一方面又表明自己心中的佛教绝不是那些与世间迷信混同在一起的神神道道的东西。他还禀承其师恪遵律令的严格风范，痛斥了混进佛教队伍中的一些假慈悲、假仁义之徒。他这样写道："这班人多数自私自利、丑态可掬，非但完全不理解佛的广大慈悲精神，其我利自私之欲且比所谓不信佛的人深得多！他们的念佛吃素全为求私人的幸福，好比商人拿本钱去求利。"他还掷地有声地说道："信佛为求人生幸福，我绝不反对。但是，只求自己一人一家的幸福而不顾他人，我瞧他不起！"

再回到叶圣陶的《两法师》一文中。叶圣陶当年除了拜见弘一大师，还随大师拜见了二十世纪净土宗最著名的代表——印光大师。而弘一法师对印光法师的毕恭毕敬，给叶圣陶这个年轻人留下了极为深刻的印象："他（弘一法师）从包袱里取出大袖僧衣来，恭而敬之地穿上身，眉宇间异样的静穆。"然后对印光法师"屈膝拜伏，动作严谨且安详"，此种风范自然使叶圣陶感觉"心里肃然"，于是两位法师的整体印象便在他心中刀劈斧刻般铸造而成："弘一法师与印光法师并肩而坐，正好绝好的对比，一个是水样的秀美、飘逸；一个是山样的浑朴、凝重。"我并不太清楚叶圣陶后来的宗教倾向，但我相信，弘一大师与印光大师这两位律宗、净土宗的



硕德，一定会在叶圣陶的心中留下永不磨灭的印痕。就像是地平线上的一线曙光，虽然遥远，但注定会燃成漫天飞动的朝霞。

而老舍先生与宗月大师的情感就更是令人为之动容。

老舍（1899-1966），原名舒庆春，满族人，现代小说家，剧作家，代表作有小说《骆驼祥子》、《四世同堂》、《我这一辈子》等，以及话剧《龙须沟》、《茶馆》等。这位日后被誉为"人民艺术家"的文学大师，其最初的文学启蒙就得益于一位佛门中人。

宗月大师俗姓刘，1925 年出家，用老舍先生的话来讲，就是一位"金子里长起来的阔少爷"，在乐善好施、扶危济困、皈依佛门后，终于成为了一座大寺的方丈。对老舍来说，如果没有宗月大师当初的鼎力相助，凭他幼时的贫寒家境是根本无力迈入学堂的。老舍自己曾回忆过当时大师送他入学的情景："有一天刘大叔偶然的来了……一进门，他看见了我，'孩子几岁了？上学没有？'他问我的母亲……等我母亲回答完，刘大叔马上决定：'明天早上我来，带他上学，学钱、书籍，大姐你都不必管！'我的心跳起多高，谁知道上学是怎么一回事呢！第二天，我像一条不体面的小狗似的，随着这位阔人去入学……"









从中我们可以清楚地知道，老舍作为文学巨匠的第一步，完全是在宗月大师的搀扶下迈出的。没有这决定性的最初扶植，也绝不会有老舍日后的发展。也就是说，宗月大师完全改变了老舍的一生。这样看来，一个出家人的善心与品行，不可能不对老舍的身心世界带来强烈的撞击。他在自己的一生中，也一直把宗月大师当成学习和效仿的楷模，以至于老舍挚友萧伯青在听了“宗月大师”的事迹后，脱口而出的第一句话就是：“老舍先生就是宗月大师。”在萧伯青看来，宗月大师身上的慈悲情怀等佛家品格，与老舍本人助人为乐的品性实乃一脉贯通。

老舍在《宗月大师》这篇散文中，饱含深情地礼赞道：“他是坐化的，火葬后，人们在他身上发现了许多舍利。没有他，我也许一辈子也不会入学读书；没有他，我也许永远想不起帮助别人有什么乐趣与意义。他是不是真的成了佛？我不知道。但是，我的确相信他的居心与言行是与佛相近似的。我在精神上物质上都受到过他的好处，现在我的确愿意他真的成了佛，并盼望他以佛心引领我向善，正像三十五年前，他拉着我去私塾那样！”

不用更多的语言，读者朋友们一定感受得出，在老舍心中，佛陀其实并非如世间君主一样高高在上，用威





严而不可企及的目光蔑视着脚下的芸芸众生。在老舍的生命之旅里，佛就是如宗月大师一样善良、觉悟的人。

而这样的佛教修行人还很多很多，我们要做的只是摘下自己的有色眼镜、抛开自己的贡高我慢，平静而谦和地走近他们。如果我们要感受真诚、无私的人性风采，欲采撷光芒四射的智慧花朵，与这些被佛教浸润的有修有证的人们来往，应不失为一条通达目的地的令人赏心悦目的捷径。不要把绚烂至极后的平淡当作平庸，也别把令人不辨东西的繁华市井误认作人生的本来风景！去感受一下真正佛子们的天地吧。

三、对佛法的叹为观止及佛法与自己文化、社会理想的形成之间的关系

鲁迅先生（1881-1936），原名周树人，字豫才，他是中国现代文学的奠基人及最伟大的代表之一，代表作有小说《狂人日记》、《祝福》、《阿 Q 正传》等，以及散文诗集《野草》。作为一代文坛领袖的他曾再三赞叹过：“释迦牟尼真是伟大的圣哲。”究其原因，就在于令鲁迅倍感困惑的有关社会人生的众多难题，在释迦牟尼佛那里早就有了圆满的答案。所谓佛，也即觉悟者的意思，佛法则是觉悟者所悟出的宇宙真谛及通达这一真谛





所必经的阶段、必须采用的方式。

其实不光是鲁迅等文学巨匠，进入 19、20、21 世纪后，越来越多的东西方自然科学家、哲学家、道德伦理学家乃至普通民众，都开始渐渐深入佛法这块宝藏，并日渐对其博大而精深的思想体系发出由衷的赞叹。特别是对天体物理学家及微观粒子学家而言，只要他们以种种因缘稍涉佛法，最终的结果便只能是被佛法感化。佛法对浩瀚宇宙的揭示、对无方微尘与无分刹那的描述，及至最终揭示出的万法为空，都是这些宏观微观物理学家苦心孤诣、多年深研所可能触及到的微少部分及皮毛，是他们日后继续科研的唯一正确方向。

当把目光从浩淼星空、生命微粒、分子夸克等领域转移到纷纭复杂的大千社会时，佛法高屋建瓴似的洞悉力，再次向世人展示了它穿破一切世俗痴暗的慧日之光，所有千缠万结的社会网络、千奇百怪的人生况味，都可以在佛法的观照下豁然开朗。一切对此有所怀疑的人，就请你自己打开一本佛经细细品味吧！

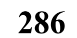
有一本资料汇编上记下了老舍的这段回忆：“前十多年的时候，我就很想知道一点佛教的学理，那时候我在英国，最容易见到的中国朋友是许地山……所以我请他替我开张佛学入门必读的经书的简单目录——华英文都可以。结果他给我介绍了八十多部的佛书。据说这

是最简单不过，再也不能减少的了。”他又说道：“佛经太深，佛经太美，令人看了就有望门兴叹之感！”“倘若给予我十年或五年的工夫去念佛经也许会懂得一点佛理，但这机会始终就没有。”

从中我们可以看出，老舍终其一生也未放弃过对代表真善美的佛法奥义的追求，只可惜因缘不济，这位文化伟人始终都未能探得佛法堂奥。他虽在组织上加入了基督教，但明眼人不难看出他对佛教文化所怀抱着的那种浓得化不开的特殊感情。这种对佛教的情感倾向，极大地影响了老舍的人生哲学。他在一次演讲中就说道：“佛陀告诉我们，人不只是这个‘肉体’的东西，除了‘肉体’还有‘灵魂’的存在，既有光明的可求，也有黑暗的可怕。这种说‘灵魂’的存在，最容易激发人们的良知，尤其在中国这个建国的时期，使人不贪污，不发混账财，不做破坏统一的工作，这更需要佛教底因果业报的真理来洗涤人们贪污不良的心理。”他还希望“富于牺牲精神的和尚们，发心去做灵的文学底工作，救救这没有了‘灵魂’的中国人心”。

老舍说到底还是一个典型的中国文人，其受儒、释、道的影响远远大于基督教的洗礼。而在他拯救社会人心的方案中，我们明显可以看到佛教的因果业报学说在其中所占据的分量。对任何一个处于转型期的社会而言，






为避免既有的人伦秩序大混乱、大颠覆局面的出现，为填补新的更有力而合理的道德规范产生之前的这段真空，明智的老舍与许多知识分子一样，自觉地将目光投注在了佛教上。

的确，法律永远只能是外在于人的一种强制约束，它可以借助监狱等国家强权机关，将所有试图对既有社会秩序、结构、国家意识形态等方面进行逾越、叛逆、颠覆的无法无天之人强行约束起来，甚至剥夺其生存权、发言权等所有自然及社会权利。但人的一切外在行为全都听凭心的指挥，而法律在面对人心时则显然无能为力。你可以斩断一个人的手脚，但你永远无法斩断一个人的心识。对心这匹野马来说，佛法无疑是最好的驯马师，特别是它的三世因果思想。

有了这种思想，心就有了一道最有力的闸门，不至于再恣肆泛滥。既然因果律是整个自然界、人类社会颠扑不破的一个真理；既然大家又都承认因缘必须聚合才会产生果报，而有时这种因缘的聚合则需要我们等待漫长的时间；既然自然界遵循能量守恒定律，一种能量不会突然断灭，转换了形式后，它还将继续存在，那我们又有什么理由反对佛法的因果报应之说？所谓转世只不过就是你那些因条件不具备所以暂时未报的业，换一种生命存在形式（也即载体），以继续它未竟的因果之旅而

已。

既如此，最严厉的惩罚当然不可能来自外部；我们的一切行为都必须为自己负责，因为自己造业自己承担，谁也替换不了，也不可能错乱。老舍正是看到了这种内在约束所可能具备的力量，才大声疾呼借助佛法的因果律去改造人心、匡扶正义。假如人人都明白因缘果报毫厘不爽的道理，那他还会肆无忌惮地任意胡为吗？

每个人都在编织着有关未来、有关明天的梦，而我们凭什么就可以确信明天一定会出现？既如此，那就不妨把眼光再放长远一些，让我们为来生好好筹划一番吧。

老舍从切近社会的角度引入佛法的思想，试图建构起他的理想基石，还有更多的文人以佛教的精神、佛法的真髓，试图建构起一条通达新文化、新人格的通途。

梁启超在他的《清代学术概论》一书中曾说过：“晚清所谓新学家者，殆无一不与佛学有关。”这句话透露出很重要的一点信息：要建起新文化的大厦，佛学绝对不是可有可无的一种摆设，它甚至就是支柱！那么梁启超又从佛学中借鉴了哪些思想呢？

在《唯心》这篇散文中，他发挥了一下“三界唯心”说：“境者心造也，一切物境皆虚幻，唯心造之境为真实。”既如此，所谓事物固有的属性，也就不再可能是



事物所固有的，而是人心观照下的产物，正如“戴绿眼镜所见物一切皆绿，戴黄眼镜者所见物一切皆黄”。再进一步，他又引申道，人们之所以忧惧不已，或耽于享乐，根本就是不知自心、只被外物役使的结果，正所谓“知有物而不知有我谓之我为物役，亦名曰心中之奴隶”。全文主旨与“采菊东篱下，悠然见南山”的境界颇有些相通，都在告诫人们勿贪执外物、勿神被形役。只要息心除虑、少欲知足、随遇而安、旷达自适，幸福自可永存于心，苦恼痛苦皆可息灭。这种思想肯定会对人们去除过多贪欲起到促进作用，梁启超是能够感受到思想的巨大作用的，因此他欲借助佛教以涤荡物欲横流的社会中，人性的种种贪执之处，使社会回复到一种相对简单、单纯的状态。

可惜梁启超大多数时候都是把佛教当成一种纯学术，这种学术化的佛教又能有多少改造社会的物质力量？书斋中的佛法发展到极至也只能流于佛法的末梢，它往往就会成为文人口中的清谈，或者闲士茶余饭后的精致点缀，毕竟“能所两忘”、“物我俱遣”的境界，还是很能供他们大谈特谈的。

书斋中的佛法什么时候才能落实到社会中去呢？这恐怕是每一个有责任感的文化人都必须直面的问题。我的建议是：可否先从自己做起，把佛学与学佛结合起

来？口头上的巨人终究抵挡不了生死的严峻考验。

让我们把叙述重点再转回到老舍身上。

在《四世同堂》中，他为我们塑造了一位刚正不阿的明月和尚。明月和尚在沦陷后的北平坚持抗日活动，影响并团结了一大批抗日积极分子，其中就有钱默吟。老舍借钱默吟之口说道：“虽然我不接受他的信仰，可是我多少受了他的影响。他教我更看远了一步——由复国报仇看到整个地消灭战争。这就是说，我们的抗战不仅是报仇，以眼还眼，以牙还牙，而是打击穷兵黩武，好建设将来的和平。”“他是从佛说佛法要取得永生；我呢是从抗战报仇走到建立和平——假若人类的最终的目的是相安无事的，快快活活的活着，我想，人也会得到永生！”

在这里，我们已能比较清楚地看到，老舍对佛法同体大悲的思想已经有了较深的领悟。痛苦不堪的八年抗战并没有激发起他狭隘的民族主义观点，这位艺术家在一片狼藉的废墟上已开始思考崭新的建设了。胜利并不仅仅意味着打败了日本侵略者，而是指永久消灭战争得以滋生的环境与军国主义温床；过去的痛苦不应该成为不堪承受的血肉记忆，站起来，向前看，人人都会从烈火中得到永生。

也只有佛法的无缘大慈、同体大悲的境界，才可以

让我们包容一切的流血与创伤，才可以让我们心甘情愿地通过牺牲而接近涅槃。老舍就显现说来并没有彻底证悟、通达生命的最究竟涵义，但他毕竟比别人更早地看到了荒原上的第一线天光。

还有一位很特殊的人物，暂时抛开他日后的政治歧途，我们只看他早期的一些思想，依然能从中看到佛法的影子，他就是周作人。

周作人（1885-1967），现代作家，“五四”运动时期文学革命的重要参加者，代表作有《苦茶随笔》、《雨天的书》、《苦竹杂记》等散文集。此人一生都反对极权、专制、盲从，力主自由、宽容、平等，反对偶像崇拜的他很容易就在情感上投向释迦牟尼佛的怀抱，因佛教本来就反对一个万能的神操纵人类的命运这种观点。

正所谓因果自负，决定人命运的力量就在一个人自己的起心动念、言行举止上。几乎所有的东西方宗教都有一个永恒的主题，那就是灵魂的救赎，但与别的所有宗教不同的是，佛教主张：从来就没有什么救世主，救赎是个体自觉自愿，并以自力为主的自我拯救。佛教从头到尾讲的都是自我的觉悟，觉悟自我的虚幻不实。就好像在六度之中，智慧度必须摄受其余五度，否则就不可能达到究竟解脱。同样，佛教认为人最需要的是看透世事无常的智慧，这种智慧可以由佛陀来启发、点亮，




但它绝不是某一位天神的特权，也不是这位天神的恩赐，而是源自我们失落已久的本性，故而心、佛、众生才三无差别，只是觉与未觉、悟与未悟而已。

周作人同样反对一切不能以理性来衡量、约束的宗教狂热，坚决反对盲目崇拜，反对个体无条件地交出自己的思考权，拜倒在一个永远在各方面都远超我们、我们永远也无法与其比肩的一位权威脚下。他对宗教的态度自然也延伸进他对政治制度的看法，所以周作人才极力反对假借一切形式进行的或公开或隐蔽的专制统治。在他看来，专制统治的民众基础就是迷信的大众，方法就是移植宗教的一神论为实际政治生活中的一人、一个团体的极权专制。

而且周作人还深刻地意识到，对中国人而言，大多数底层民众从佛教中吸取的恰恰不是佛法的思辨、理性、平等、慈悲、智慧等内容，而是硬把它降低到与自己的根基、民族性相适应的原始巫术的水平，因此他非常伤感地议论道：“习惯了的迫压与苦痛，比不习惯的自由，滋味更甜美。”所以他才格外注重启蒙民众的理性、普及教育、推广科学，打破偶像崇拜、惧怕权威等民族劣根性，自己做自己的主人，从迷失已久的兽道鬼道中步入“人道”。

周作人还有一个非常著名的观点——“种业论”，





用他的原话来说即为："一国文明之消长，以种业为因依，其由来者远，欲探厥极，当上涉于幽冥之界。种业者，本于国人彝德，驸以习俗所安，宗信所仰，重之以岁月，积渐乃成，其期常以千年，近者亦数百年……"

许多世间学者对种业论做出了种种分析，其实一言以蔽之，我们在这里总能看出佛教中"共业"的理论苗芽。周作人认为中国人国民性当中的盲从、麻木、奴性十足、匪气十足、胜者为王败者为寇等等劣根性，都是一种精神遗传。不过也就是在这里，我们看到了周作人佛学思想的盲点。因种业的强大，周作人感觉到了整个中华民族种姓的先天不足，因而从根本上讲，他大体是悲观的，但真正的佛子绝不是这样。

周作人看到了民族种业劣根性的存在，也即"共业"的强大，但他根本看不到个体的本质及个体真正意义上的行动完全可以彻底改变自他的全部生存实际。大乘佛法的精髓就在于，通过自利利他的种种行持，在佛陀的教法指引下，我们一定可以回归人人本具、本有的清净状态。这种原始的无生状态，没有任何一种世间理论描述过；个体如何由于无明妄动而自陷轮回，也没有任何一种世间学说揭示过；众生如何去妄显真，再度回归本来面目，同样也没有任何一个理论家、实践家摸索进正轨并最终通达目的地。大家基本上都是悲哀地看到

在现在这一短暂的生存时日中，我们不知生从何来，由哪里继承下来这一大堆摆脱不掉的生理及精神遗传特质；我们也不知死往何处去，绝大多数人都认为自身的种种自然、社会属性，又会通过 DNA 再遗传给下一代人。

从这里，我想我们应该发现他以及一大批悲观者的致命伤了。所以尽管他本人对未来尚保留有一定的希望，但我们总能感觉到这希望来的是那么的苍白无力，原因就在于他没有看到"共业"中"别业"的力量。所有的怨天尤人、悲观郁闷都是生命中不能承受之重，因为这种种心态全是就事论事，没跳出自身的框框，也没把握住自身的本质。拔着自己的头发，你是离不开地球的。

四、对般若智慧的个人感悟

对大多数知识分子而言，佛法的智慧法门可能对他们的吸引力最大，著名作家金庸的一段话也许很具有代表性："对于我，虽然从小就听祖母诵念《般若波罗蜜多心经》、《金刚经》、《妙法莲华经》，但要到整整 60 年之后，才通过痛苦的探索和追寻，进入了佛法的境界。在中国佛教的各宗派中，我心灵上最接近'般若宗'。"

说起金庸（1924-　），恐怕大多数人都不陌生。这位香港作家实在堪称为港台新武侠小说的一代宗师，他使历来只能作为通俗文化代表的武侠小说迈入一个新境界，并为其赋予了较高的历史、文化视角，其代表作有《射雕英雄传》、《鹿鼎记》等。

谈到金庸对大乘佛法精华——般若宗的领悟，那还是经历了一个漫长而痛苦的过程。在金庸的长子于美国纽约哥伦比亚大学自杀丧命后，金庸才开始接触佛法，因他不相信儿子就会这样突然消失，无影无踪。刚开始时阅读的是南传佛教典籍，再往后又读到《维摩诘经》、《楞严经》、《般若经》等。最初接触大乘时，他内心也是满怀疑惑，因“这些佛经的内容与‘南传佛经’是完全不同的，充满了夸张神奇、不可思议的叙述，我很难接受和信服。直至读到《妙法莲华经》，经过长期思考之后，终于了悟——原来大乘经典主要都是‘妙法’，用巧妙的方法来宣扬佛法、解释佛法……《法华经》中，佛陀用火宅、牛车、大雨等等多种浅近的比喻来向世人解释佛法……目的都是在弘扬佛法。”

他又说：“我经过长期的思索、查考、质疑、继续研究等等过程之后，终于诚心诚意、全心全意地接受。佛法解决了我心中的大疑问，我内心充满喜悦，欢喜不尽——原来如此，终于明白了！”

金庸终于明白了，我不知道阅读他武侠小说的读者们，是记住了他所描述的刀光剑影，还是恩爱情仇，抑或别的什么人生感悟？毕竟，透过表象直达本源是需要有一双慧眼的。

说到鲁迅，他与佛法之间的关系则要微妙、复杂得多。最吸引鲁迅的是佛法的思辨智慧，许多人都感觉鲁迅冷酷到底，直至临去世时依然一个都不饶恕。有学者称鲁迅以否定为主的思维方式，颇有些类似于佛教中的“遮诠法”，否定一切，怀疑一切，不为假象迷惑，永远保持最清醒的现实主义批判态度。更进一步讲，鲁迅已深刻体悟到在人类现存的世界上，特别是在他生存于其中的中国，并不存在什么永远正确、光明、永恒的理想，这种看似绝望偏激的态度，恰恰是他意识到人生也有涯，而改造社会永无止境的一种觉悟。

种种分析当然都各有其合理之处，不过严格说来，鲁迅对人的探讨大多是在人的社会属性这一层次，而并未过多涉及人的本质属性，或者鲁迅以为人的本质属性就是他的社会属性。也就是在这一点上，佛法的甚深智慧与鲁迅擦肩而过。因在佛法看来，人无我、法无我，人类社会的基础——人本身即是一种虚幻的存在，在这种虚幻不实的存在之上，人的社会属性等特征就更是空中之空。而几乎所有人都把人、社会、自然执为实有了，



痛苦也就因此而生，能解除痛苦的种种法门也应运而生，当然它们的前提都是：所有痛苦都是实有的。

这么说绝不意味着佛法是座空中楼阁，它自有它自己的特点及改造人与社会的方法，所有这一切都必须从认识自心本性及调伏自心开始。鲁迅对人性丑陋一面的认识，其深刻程度是任何作家都无法逾越的，那么丑陋的背后又是什么呢？或者丑陋可否被逾越？不真正通达般若的甚深智慧，谁都无法回答这一问题。即就是你练就了金庸笔下江湖英雄的这个独门武功、那个天下无敌剑，你还是摆脱不掉自身、社会、情感等的种种束缚。真正的自由与洁净只能在佛法的般若智慧中追寻，因为只有它揭示了什么叫空性，什么叫光明，什么又是无二圆融。

五、对佛经的文学式借鉴

从佛经当中吸取创作灵感的作家代不乏人，就现代作家而言，鲁迅的《野草》应是最成功的典范。

首先《野草》中大量矛盾意象的设置，就颇有佛法中事物相观待而存在的影痕。鲁迅以直面自我的勇气进行两难式的灵魂拷问，在空虚与充实、希望与绝望、生死、人兽之中进行一轮轮的较量。曾有评论者这样评价







道：“正是在这种艰难的自我否定中，鲁迅超越了虚无和绝望，走上了彻悟之道。他在希望中洞察黑暗，又在绝望中发掘光明；他以绝望来补充希望，又以希望来照亮绝望，沉着从容，不惊不怖……鲁迅经过互成互破的否定之后所达到的‘空’，则是对有与无的对立性矛盾的超越与克服。表面上看似乎回到了起点，其实已发生了质的飞跃。也正因此，鲁迅的否定不是走向消极悲观的沉寂，而是走向了悲壮动人的拯救……”

那么我们不禁要问，鲁迅是以什么样的“质的飞跃”来进行这种“悲壮动人的拯救”？他又拯救了谁？他是不是就似上帝一样，是国民性的改造者？

又有评论道：“20世纪前半叶，中国社会的黑暗混乱，文坛斗争的错综复杂，使得觉醒的知识分子在瞬息万变的社会现实和日益尖锐激烈的阶级斗争中饱受希望与绝望的折磨，在不可解脱的狂热与颓废的轮回中，似乎只有鲁迅保持了难得的冷静与豁达，冷热之间，从容不迫……”

在这里，又有一个新的问题产生了：这种从容不迫是极端的韧性使然，还是真的看透世事无常后的豁达？佛教里面经常提到大做空花佛事，这种态度与鲁迅的“冷静与豁达”区别何在？

这样反复提到鲁迅并非是有意刁难他，只是为了引





领大家能更深入佛法一步，自己体会体会，好好静下心来体会体会，佛法超越一切世间思想的最究竟之处到底在哪，因为鲁迅无疑代表了世间智者最深刻的洞察力。

所以这节的标题才用：“对佛经的文学式借鉴。”

鲁迅作品中最有名的一个来自佛经中的比喻就是“铁屋子”，它直接就是从《法华经》中“火宅”的典故脱胎而来。佛经说过“三界无安，犹如火宅”，人们必须速出三界；鲁迅则把一团漆黑、沉寂的中国社会比喻为窒息人生命的“铁屋子”。不过细心的读者会发现，在鲁迅的心目中、笔底下，铁屋子是外在于屋中人的，而佛经所设的“火宅”比喻，则因宅中人自性迷惑而有，又因宅中人自性觉悟而无，个中差异颇耐人寻味。

回到《野草》上来，这里面的一些词语都直接取自佛经，诸如：伽蓝、刀山剑树、无量、三界、火宅、牛首阿旁等；一些词汇，如大欢喜、大痛楚、大悲悯等也多少透露出一些佛家味道；还有他明显借鉴佛经中对地狱的描述而刻画的《野草》中的人间地狱……

因而我们要说，即便一个作家只准备对佛经进行文学式的读解与借鉴也只有百利而无一弊，佛经的语言、文字、句式、故事、意象、含义、想象、夸张、譬喻、象征等等等等，任何一个方面相信都会对你有所启迪。我们仅以想象为例：对一个文学家来说，与对一个自然

科学家的要求一样，用爱因斯坦的话来说，想象都是最重要的特质。那就让我们看看佛经中想象所能达到的深度吧——以《释迦牟尼佛广传·白莲花论》为例，佛陀现量照见，还不是依赖想象所观照到的时空范围，一个世间文艺家或自然科学家，就算张开想象的全部翅膀，再借助最现代化的计算、天文仪器，恐怕也难触及佛陀耳闻目睹的皮毛。

佛经容纳得下人类所有想象的集合！既然这样，对任何一个追求创造性的作家、科技工作者来说，为什么不能在佛经中去觅得想象的灵感呢？

六、种种遗憾

有些遗憾上文已有所涉及，还要再罗列的话，恐怕最大的遗憾则是：许多文学巨匠们还是没能真正深入经藏，更没能身体力行，将闻思修结合起来。这样，佛法在很大程度上就变为了一种学术研究。而理论之所以有力量，就在于它能变为人们改造自身、社会的物质力量。

很多文人或惊叹于佛经文辞的奇谲，或惊讶于禅宗的直指人心，或流连于文字上的般若空性，或醉心于佛法对极乐世界的昭示，也有人试图从中找到心灵的避风港；也有人拿它当一种风雅的点缀……可就是少有人按





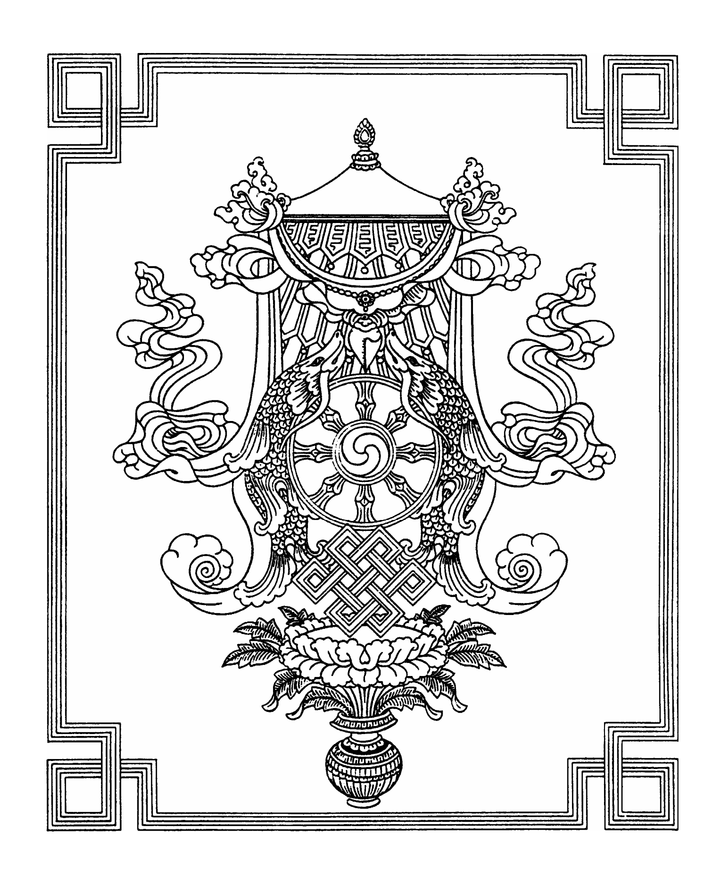
佛陀的揭示次第真修实炼，来一番出生入死的修行体验。这样，他们只能将闻、思、修合一的学佛系列，或戒、定、慧三学统一的修行门径割裂开来，成为文字上的舞蹈者。

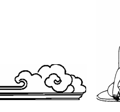
想对所有的文学家、科学家说一句劝告的话：重要的不是从佛法中借鉴什么东西好填充自己的人生基石、理论支架、社会理想；最切实也最究竟的做法，是在佛法的指导下看透自己以及宇宙真相，并以之而改造自他、圆满人生。我们上文所列举的几位作家，他们自身的种种遭遇，有些甚至是很悲惨的遭遇，都在向我们表明——文学不是目的，文学家如果沉陷于其中的话，他就很难通过文学而直抵生存的本质与归宿！













红尘中的佛光

——演艺圈明星皈依佛门之剖析

顶礼本师释迦牟尼佛！

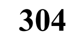
在当前这样一个充斥着邪见与欲望的社会中，直接向众生讲述佛法的甚深义理，恐怕不但打动不了多少听众，反而会引起一些愚痴者及怀抱极大偏见与误解者的憎恶、厌烦、错解甚或诽谤。在这种情况下，用人们喜闻乐见的方式、他们能够理解并接受的语言和事例，在佛法的观照下，既不失佛法本义，又方便善巧地随顺世人的思维习惯，然后再向广大民众宣讲佛理，这种方法也许不失为一条行之有效的讲法策略。故我在这篇文章中既以世间语言宣说不违佛法正理，且能完全印证佛陀所言的世间正见，并真诚希望一切有缘见闻触到此篇文章的读者，自此后都能在心相续中生起善妙之心及向道之意。特别是那些终生沉迷于娱乐圈中的人物，以及把全部身心都扑在明星身上的非明星的追星族们，也都能在心中生起真正的智慧与慈爱之意。

这篇短文主要阐释一些明星的学佛之路及学佛心态，因时下毕竟有为数不少的演艺界名人皈依佛门。他

们的目的及动机如何、闪光点或盲点又何在，这些问题相信也是不少读者朋友们非常感兴趣的。提笔行文之前，我忽然想到了弘一法师，这位出家前曾也风光一时的文艺界名流。别的暂且不说，单是那首由他重新配词的《送别》就不知使多少天涯游子泪满衣衫。“长亭外，古道边，芳草碧连天……”每当耳边响起这熟悉的旋律，人生自是常恨水常东的悲凉况味便不觉油然而生，无常的感觉顿时强烈地占满心头。

所以很是为李叔同后来的出家所感动，如果他继续留在文艺圈的话，我不知道文学史上多一个或少一个李叔同，会对文学史产生多少致命的影响？但可以肯定的是，随着他的出家证道，并成为现代律宗之祖师，不仅他自己，更有太多的有缘众因之而得以走上彻底摆脱轮回的菩提正道。是想让几首诗词或几篇文章在浩瀚时空中占据永不褪色的位置重要，还是自他的彻底觉悟与自在更有价值与意义？

现在，同样有一些身处名利场中心位置的人跟上了弘一法师的脚步，他们的学佛向道之心同样值得我们深深地为之赞叹并随喜祝福。我原本对演艺圈的情况所知甚少，一个偶然的机会里，我在网上看到一些明星纷纷皈依佛门的消息，从此后才开始陆陆续续地搜集某些相关资料，以下即主要依据这些资料展开正文之宣说。




曾有一位道友这样描述她所观看的一场演出的情景:“那个香港天皇巨星离开北京工人体育场后，我无意间扫视了一下偌大的演出现场,忽然发现场地上有无数双被拥挤的歌迷踩踏、挤丢的鞋子。”这幅画面的确有些镜头感,可想而知那些狂热的男女老少为一睹巨星风采，脚下是如何地拼命挤踹。

每当这个场景浮现于脑海中时,总有一抹苦笑不期然掠过嘴角，一种深深的遗憾同时便开始弥漫心间。不知道这些追星族们在丢掉鞋子的同时,还将什么最应珍视的东西也一并失落。这种丧失理性的“忘我”，什么时候才能用在它应该发挥作用的场合呢?

至于他们追捧的明星所属之演艺圈,大概可算作这个世界上最令凡俗之士心仪的社会小阶层了。单看看明星们每回出席新闻发布会或参加演出时的阵势,你就能体会得出什么叫纸醉金迷、什么叫人头攒动、什么叫歇斯底里、什么叫风光无限。这么说绝无嘲讽观者与被观之明星的意味，只是想指出一个基本事实:演艺圈是一个巨大的名利场，能在内里抛头露面当然可谓名利双收;即便普通观众也可借助别人的赫赫声威，想象式地安慰自己的弱小心灵。特别是在演出现场，那种一浪高过一浪的呐喊、吼叫，完全可以让一个人暂时忘却自己



作为小人物的真实处境，似乎在此时，自己与明星是一体的。

然而就在这处于万丈红尘最光耀之处的演艺圈里，却时不时传来演艺圈明星们皈依佛门的消息,这阵阵凉风自然就与滚滚热浪显得有些不相协调,个中原因还需仔细探究一番。

一、李娜的出家

对内地广大歌迷来说,歌手李娜的出家可算是当年的一条爆炸性新闻了。1996、1997之际，正当李娜歌唱技艺处于巅峰状态之时，她却急流勇退，毅然决然地在山西五台山削去青丝、落发为尼,后又到美国专志学佛。她的出家之举应算是演艺圈人士中学佛、向佛的代表性个案，故首先在这里予以阐述。

当时有一篇报道曾这样议论道:“这不是一盏青灯古佛，毁了一生前程么?”李娜的一位朋友则如是评论说:“李娜出家是她经过长期思考后做出的理性决定，毫无沽名钓誉之嫌,更没有功成身退的意思。恰恰相反，她之学佛，就是对中国音乐界走不出世界的挑战，她是想通过学佛,从佛音中领悟音乐的大智大慧。她这样做，就是为明天闯世界积累本钱。”还有一篇文章则分析了



时人揣测李娜出家的几种原因：“一是对现实不满，出家欲逃避生活中的困扰；二是婚恋失意，看透了儿女间的情短意长；……”

面对这种种评论，真让人有一种无话可说的悲哀与无奈。不知道从什么时候起，人们就将出家人与官场、情场失意，精神有问题，不忠不孝，别有用心，逃避责任与义务等等负面评论联系在一起。照这种观点看来，寺庙似乎是天下落难者的大本营；佛教就仿佛是麻醉人的悲观剂，让你在一种无可言说的绝望中，守着青灯古佛自欺欺人地度过一生。不想再做过多说明，谎言重复一千遍后也能摇身一变成为真理，偏见的诞生也情同此理，还是让事实本身去发言吧。

就我个人而言，并不太了解李娜，只是听别人说起过，她曾为一百六十多部影视剧配唱过二百多首歌，十年的歌唱生涯使她和无数的奖项连在一起，中国影视剧中几乎一半叫响的歌都是由她首唱的。每每听到这种介绍，我总在心底说：这些都有什么用呢？是的，凭这些可以赢得无数的鲜花、掌声、钞票，不过，再有穿透力的声音也刺不透无常、死亡的铁幕。许多人唱了一辈子歌都不明白声音的显而无自性，他们将全部的心力都放在 1 2 3 4 5 6 7 这几个音符上，以为那就是生命全部的秘密与归宿。

所以才为李娜的出家从骨子里叫好！

其实李娜出家之前的某些生活动向，已暗示了她未来的人生走向。有篇文章曾记叙道：出家前，李娜将户口迁到了张家界，并在天门山山顶一块有树有水的“宝葫芦”地造了几间木屋。图纸是她亲自设计的，屋后还拨了一块菜园地。小屋建成后，李娜天天缠着守林员漫山遍岭挖野菜，什么汁儿根、百合、石葱、石蒜等等，她自己说，大自然给人类最真实的馈赠，她要返璞归真，回到人的“本真”状态……

在当今这个甚嚣尘上的浮华世界中，扪心自问一下，有多少人敢放下已经到手或即将到手的一切物质享受，独自一人跑到山顶去与日月星辰、山风朝露为伍呢？有些人可能会大言不惭地拍着胸脯说：“大隐隐于市。”正所谓心静自然凉，何必要赶赴山野、亲至悬崖，到别处去求得一个宁静呢？此话初听之下颇为有理，真实推究起来则根本经不起推敲。凡夫往往都倒果为因，还没成大隐时就自以为是地“没”于滚滚红尘了。李娜想必清楚这一点，故而在最终割舍世间情缘之前，先有意无意地避开了浊浪冲天的人间繁华，跑到这乡野小屋中把凡情俗虑过滤、涤荡一番。这种独赴寂静地之举，大约可算作她善根彻底苏醒之前的一次萌动吧。

还是听听李娜自己的声音：“人有四种境界：一是





衣食住行，那是人的原始阶段；二是职业、仕途、名誉、地位；三是文化、艺术、哲学；四是宗教。只有进入第四种境界，人生才闪出亮点。”“1995 年，我的两个信奉佛教的朋友说我脸色不好，给了一本经书让我念，我当时没把这事放在心上，放了许多天没去管它。几个月后的一天，突然心血来潮，就拿出那本经书读了起来，突然就有了一种茅塞顿开的感觉，于是就喜欢上了佛。与佛结缘使我深深体会到：人的命运真的会在瞬间被改变！”“从顿悟的那一刻起，浸满身心的就是兴奋痛快的感觉，至今仍是如此。记的刚上五台山时，兴头高得不得了，就像小孩子找到了好玩的东西，舍不得放手。做早课时，看到有人打瞌睡，觉得简直是大逆不道。后来由于高山反应，浑身浮肿，自己却一点也没有觉察，还是别人发现的，只因全部身心都已沉浸在佛经中。”“原来生活在物欲横流的圈子里，为名利拼搏，为金钱挣扎，现在则有了一种坐在岸上，看人在海中游泳的感觉。”“我喜欢清净，没有家庭和孩子，这样好，我喜欢。实际上该尝试的都尝试过了，我拥有过爱情，谈过恋爱，只是没有结婚生子而已。我喜欢新的事物，接触佛教才四年，还是个刚起步的孩子，唱歌还唱了十年呢！”“修行就是修心，要先度己才能度人，我觉得人要活得真实，活得善良，活得柔和。”“如果一个物理学家或是其他行





业的什么人转而研究佛学，人们就不会感到奇怪，就因为我是歌手，大众人物，就引得人们那么关注。而我并不认为有什么特别，我喜欢做就去做了，就这么简单。说起还俗，我没有还俗的问题，我现在与俗就没有什么区别，实际上我人就在俗中，与别人没有什么太大的不同。”……

不用再引述更多的话语，一个基本已上道的出家人的形象，我想已经跃然纸上了。如果李娜是一个言行一致、表里如一之人的话，那她最后所说的几句话则表明她的实证功夫已达到了一定的层次。佛法的确不是什么怪异、神通的大展台，佛法也绝不是拒人千里之外的清玄之谈，佛法就是生活的智慧！在日常流动的生活长河中，处处都泛起佛法的涟漪，只不过有人意识不到，有人又太过搜奇览胜而已。在一番实实在在的话语中，我们已约略体会得出李娜拥有的那颗平常心。无一法不是佛法，能将社会当成修道场；既不同流合污，又不显山露水；既能自我修炼，又能无声润物；一方面随顺众生，一方面又不舍初衷，这并不是一个凡夫所可能做到的。

有一张相片给我留下了很深的印象：照片中，李娜一身平整、轻便的僧衣，一双布鞋，脸上一脸的平和，还有一丝淡淡的笑意。如果说言为心声的话，尽管不闻其言只睹其形，但这形我想也会与她的心境颇相吻合






吧。

尤其让人倍感鼓舞的是，李娜不仅自己走上了解脱之道，还将母亲也度入了佛门。李娜自己说：“后来我就到了美国，然后把妈妈接来与我同住。第一年我们母女有很多磨擦，妈妈没日没夜地劝我还俗，但她说服不了我，我也说服不了她，我们常常抱在一起哭。再后来，妈妈渐渐地感受到我的变化，渐渐接受了我的选择。现在我们生活得很好，妈妈每天念佛，跟我一起吃斋。最近我给人看庙，妈妈也跟我一起住在庙里。”

世间有句俗话：“人正不怕影子斜。”谎言虽暂时可被伪装成真理，但终究有一天，真理的灼灼慧日一定会驱散尽所有无明的云雾，因它本身就具有不可战胜的力量。同样，选择了追求光明之路的人们，尽管有可能一时不被众人，包括父母亲朋理解，但只要自己坚持正确的人生方向，同时又权巧方便，随宜施设，这世上恐怕不会再有万难轰破的堡垒。我们原本就在干着正大光明的事业，有什么理由不把周围的人们最终也聚拢到自己的身边呢？恰恰在这一点上，有很多修行人都将原先向正确方向迈出的一步又退缩了回来，仅仅因为亲友的眼泪或者愤怒。

那么你到底要什么呢？是自他的终极解脱，还是你好、我好、大家好的迁就忍让？李娜的行持应该说给了

人们颇具意义的启示。

说到这里，我又想起了本人在《仅有借鉴与研究是不够的》一文中所发的感慨：“榜样的力量是无穷的，更何况为这种榜样提供精神指导的是佛法。”的确，当年的弘一大师也正是凭借自己游刃有余于世间文艺的卓越才华，后又励力守持严格而又清净的戒律之举，才打动和影响了一大批人，特别是他周围的原先同属文艺圈的一些朋友。当大师的风范越来越多地被人传扬、宣讲之后，他的影响力就更是日渐深入而广大。

希望李娜也能如大师那样，将世间才艺之巅峰当作学佛的起点，向更崇高、更究竟的生命极至继续迈进。也希望我的几声喝彩、小小文章能引来公众对就存在于我们身边的佛法的几许感悟、几束正视的目光。作为佛教徒，我们原本就应该将一切有可能导向善果之人、之事向社会广而告知，这是我们不可推卸的责任与义务。

不知道李娜的未来会怎样，但是我相信，矢志不移地走在佛道上，总有一天会迎来满天绚目的佛光。

这个世界上几乎人人都在进行种种的赌注，而人们的赌资则都是自己的生命，但生命属于现世的个体只有一次。故而每个人都应该考虑考虑，我拿生命赌什么呢？对李娜来说，她把此生，也把来生完全交付给了佛法，这种举动随着时间的推移，相信一定会赢得越来越

多智者们的赞同。原本智者生存于世的目的就是发现并追寻真理，对赌博人生生起强烈厌离心的李娜，当她发心出家修持，并决心以佛法的终极智慧彻证宇宙人生的终极真理时，具智者对之所能做出的唯一反应便只有击节赞赏。

像李娜这样出家的演艺圈艺人尚有 80 年代以《霍元甲》而风靡内地及港台的演员黄元申，在成功地扮演了霍元甲后没多久，他就上了九华山出家修道去了。还有“佳视”前节目主持人廖凤明看破红尘，削发为尼；“无线”艺员庄文清、伦志文等人相继削发步入佛门；《水浒》武打设计的导演袁和平的弟弟袁振洋，曾做过演员和武术指导，他也出家做了和尚……

最容易滋生贪欲、腐朽、堕落的演艺圈，很可能会让一些具善根的智者，反而因此更能看透人性的本质。因为在文艺舞台这个大戏场上，所有人生的悲欢离合、世事的变迁沧桑、古今人性的美丑大战，都可以在舞台上得到最集中、鲜明、浓缩的展示。是沉进去拔不出来，还是游上岸冷眼观望，这就全在个人自己的掌控把握了。

更多的皈依佛门的明星们，他们对佛教的了解并非达到如李娜那样的理解层次，不过这并不重要。重要的是，他们也同样以种种因缘而开始在复杂、混乱、让人

眼花缭乱的娱乐现场意识到了某种内在的精神归家的渴望。

二、诸多明星结佛缘



明星们与佛教的因缘各不相同，但不论他们以什么样的方式与佛法结缘，最终都能从佛法中获益良多。

对电影发烧友来说，基奴·里维斯的大名可谓如雷贯耳，他是当今好莱坞影星中最受人欢迎的青春偶像之一。我本人也曾看过他演的《小活佛》，至于他出任主角的《黑客帝国》一片，更是被许多佛教徒当作西方文化人试图读解中阴奥秘的经典。记得在看《小活佛》时，基奴·里维斯那种在西方影星中非常罕见的纯净和质朴的品性就深深打动了我，以至到现在我还能时常回忆起他那双清澈而透明的眼睛。后来在看一些资料时才得知，当初为演好这一角色，他曾潜心研究过佛教书籍，并自此与佛教结下了不解的缘分。

《妙法莲华经》中这样讲过：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆共成佛道。”此偈充分说明了十方诸佛的悲心切切与佛法万千法门的浩大无边，它明确告诉我们，不论何人于何时何地以何种方式与佛法结下何种缘分，都会在自己的心相续中种下未来获得解脱的



种子，此种善根在虚空有尽之前将永不会空耗。而基奴·里维斯并不是以散乱心对待自己要扮演的悉达多王子，因而这种与佛教的深度碰撞将给他带来更有价值的正面影响。

近几年来，里维斯似乎时运不济，先是前女友不幸流产后又遇车祸身亡，接着又连续丧失数位亲友，包括自己的妹妹，他本人也遇上交通意外险些丧命。对一个从不曾思考过生死本质的人来说，这一连串的打击很可能会让他彻底消沉下去，或者对所谓的命运更加诚惶诚恐，但我想里维斯不会这样。在《小活佛》中，王子正是因为亲眼目睹了生老病死的真实景况，才对王宫富丽堂皇的生活生起了强烈的厌离之意。因他突然间就明白了一个原本十分浅显，但却被那么多人有意无意忽略掉的事实：生命从本质上讲根本就是虚幻不实并且脆弱无常的。扮演过王子的里维斯想必对这一点不会感到太过陌生，对他而言，生死变迁的体验只不过是从银幕上转移到了现实生活中而已，而一个真有智慧的人又怎么可能对发生在身边的人生悲剧无动于衷！

演员生涯与周遭事变让里维斯开始对人生做出深刻反省，因而当听说在拍摄《黑客帝国》续集的片场，他经常都在独自诵读佛经时，我一点也不感到惊讶。相信对他来说，佛经、佛教已不仅仅是一种慰藉了。





如果说里维斯是以一次拍片经历而与佛教握手的话，中国著名演员张国立的皈依佛门则可上溯至他的幼年甚至娘胎时期。这期间所经过的漫长而复杂的经历，恐怕只有他本人才最有资格评述。那些只看到他饰演的这个皇帝、那个财神的观众，可能并不清楚他们眼目中这位风光一时的明星的心路历程。

张国立自己表示，他很早就信佛，奶奶、妈妈说他打从娘胎时起就与佛有缘。他的妻子邓婕对他最终皈依台湾圣严法师一点也没感到有多么不可思议，她对此解释道："我知道他迟早会走到这一步，他的母亲就是一个虔诚的佛教徒，他自己从小就耳濡目染，一直对佛教很有感觉。进入演艺圈后，张国立更是把佛教的教义作为自己为人处世的原则。圈里面信佛的人太多了，这对他也有一定的影响。"

尽管张国立很早就与佛有着甚深的因缘，但人生历来多变故，所以一直到最近，他才正式踏入佛门。佛法告诉我们，人的生命只在朝夕之间，甚至是上下气之间。得到人身不用来修行，这样的浪费可能是最大的犯罪了，因你正在把自己拖向轮回的深渊。从小与佛的那点缘分，再加多年来在演艺圈摸爬滚打的经验，终于催生了张国立蛰伏已久的善根，剩下的事便是善自护持了。

其实有很多人都与佛教有着这样那样的因缘，有很



多人都以种种方式与佛法碰过面。但太过强大的物质主义理论氛围，再加物欲横流的社会现实，使得许多人自觉或不自觉地又退回到原先的生活轨道中去，再次囿于对佛法的成见、偏见与无知的认知方式中。非常珍贵的解脱苗芽就此夭折，惯性而愚痴的生存轨迹只能与佛法的智慧之光擦肩而过。好在张国立总算在一片康熙皇帝的吆五喝六的八面威风中，找到了应属于自己的定位，这一点并非易事。但对一个真正的聪明人来说，他应该能把握住自己以及历史的大致本质。沉迷于清廷纠葛的观众们想必多少还都能认清一个基本的事实：历史上的乾隆、康熙早已不知魂归何处了，一个演员若真把自己当成了康熙再来，也未免有些人戏不分、大白天说梦话的味道。但很可惜，许多演员至今仍生活在虚幻之中。不过话又说回来，就大多数凡夫而言，又有几人能辨认得出所谓现实、所谓非为历史而是当下活生生的现实的虚幻本质呢？

总有一天我们也会成为后人眼中的历史，那时他们也可能以新的文艺、传媒、通讯等方式，把我们的故事也编排、叙述一番，只是那时这些事情对我们来说还有丝毫意义吗？但我们现在偏偏就要为了一个虚妄不实的将来而绞尽脑汁。可笑的是，那时也会有一大批演员粉墨登场，而且同样是在乐此不疲地干着现在的人们正

干着的相同的事。真是你方唱罢我又登场，乱哄哄不知何处是故乡。

在皈依圣严法师时，他从法师那里请得一套《禅修菁华集》，并表示说，这其中的《入门》、《观念》两本书他以前就已看过，至于《法脉》、《公案》、《话头》、《默照》、《五停心》、《四念处》、《活用》等内容，他会好好用功深研的。

希望如此，希望这个法名叫“常升”的佛教徒，能恒常观照自己以及宇宙的本性，并不断提升自他的生存品质。

张国立抓住了自己与佛教宿世之间的缘分，靠着这根能让他回归本性的脐带，希冀着他能在学佛的大道上勇往直前。同样也希望他的影迷们能从迷失自我的怪圈中找到突围的方向，看看能不能也跟他们心目中的偶像一样，共同迈进佛法的殿堂。

熟悉电影史的读者可能还记得一个女演员的名字——杨惠珊，十几年前，她是台湾当时最红的一代影后，曾两度荣获金马奖最佳女演员奖，大约拍了一百多部电影。不过这些辉煌已在十多年前被她自己终结，在事业如日中天的当口，她离开了花花绿绿的电影圈，一头扎进了对当时的大多数人来说还颇显陌生的“琉璃工艺”这一新天地。谁知道这一次转向竟彻底扭转了她的人生



方向，因她塑造而出的第一件作品就是佛像。用杨惠珊自己的话来说，也许正是在塑造佛像的过程中，纷乱的心绪才得以平息，她有一天突然意识到，如能一生都从事如此洁净的工作，这就是自己今生最好的修持与生存方式。刹那间，前尘往事都如过眼云烟一般从心底滚滚流过，她终于醒悟到什么才是这一生应该努力的方向。

这种感觉在她 1996 年第一次朝礼了敦煌后变得更加明显了，杨惠珊虽是第一次到敦煌，但却有一种非常熟悉的感觉，就好像这些佛像、飞天、佛教故事日日都与自己朝夕相伴一样。无数的佛菩萨一起以排山倒海般的气势向她涌来，在佛法的浩大与个人的渺小之间，杨惠珊切身感受到什么是无边无际、无垠无涯的大慈大悲。当时的景致与感受甚至让她喜极而泣，从此她就更深入到对佛理的钻研之中。

现在的杨惠珊早已学会了宽容，这都应该归功于敦煌的佛教文化带给她的启示。她说：“人应该学会站在别人的立场上去看事情，对别人的所作所为都应以宽容之心对待，这样自己也能活得更快乐。”有一篇报道的结尾这样写到：“杨惠珊最先制作的琉璃制品是佛像，许是在佛教艺术中沉浸久了，她的脸亦呈现出一种佛相，静静的，柔柔的。她喜欢穿袈裟式样的衣服，胸前挂着长长的佛珠，吃饭前，她静静地默祷。”

把文中的“许是”换成“因为”可能会更合适。杨惠珊不仅从佛教中吸取了慈悲、宽容的人生观，同时也应该把佛法赋予她的豁达心境表现于外，因佛法一直都在强调境由心生，正所谓万法由心造，对一个以佛法调御内心的人来说，心灵的博大与谦和当然会表现在外在的形象上。世间爱美之士往往并不通达获致美丽的究竟途径，他们经常使用种种人为的化学、生物等方法，花费巨大的金钱、时间拼命想保留住日渐消逝的青春。所以我们才会常常看到一些七老八十的老太太，用了五颜六色的油漆般的“涂料”，画在自己的脸上昂首走在大街上的情景。美应该是内化的，一颗善良的心、包容的心、善待他人的心、能容得下天地万物的心、知道礼义廉耻的心才真正是让人永葆美丽的正因。千万不要小瞧了心的力量，它实在可以改变一个人从内到外的一切。

从内心发出的充满慈爱与智慧的微笑将是阳光底下最灿烂的花朵，它既可以感染自己也可以打动别人。

三、善心催发出的妙音

与佛结缘的明星们或多或少都从中有所受益，反过来，他们也以自己的力量为佛法、为众生做了一些功德善行。一方面是他们在回报三宝再造之恩、回报整个社



会对他们的厚爱，另一方面，这种种修为无形中又影响和带动了一大批人紧随其后，也渐渐向佛法僧靠拢。尤其令人随喜和赞叹的是，一旦这些明星将修行、行善纳入自己的日常生活正轨，一种良性循环便就此形成：从佛法当中越来越多地得到世或出世间利益，这样反馈给社会的回报也相应增多，如此形成互动，当事人的福德资粮日渐增上，他们便对佛法以及行善更有信心，社会也能整体受益……佛法不离世间觉，佛教永远也不会把任何一个希求智慧、福报、世出世利益的人挡在门外，就看你本人愿不愿意抬脚迈入这个门槛了。

一直在香港乐坛独领风骚的王菲，以前就曾捐过数百万善款用以兴建庙宇，近一两年来，她更是对佛教事业出力甚巨，以录制 CD、录音带等方式向社会广为宣传佛教教理，以期唤醒众人的良知。为帮助在佛教发源地的印度建造一尊世界上最大的弥勒佛像，她与师父索巴仁波切共同录制了一张梵文音乐专辑《悲智双运》以为筹款之用。

当问到参与这项公益专辑的动机时，她表示说：“坦白说我平常也不太听佛经，不过自从接触过后，觉得有些道理听起来很舒服，所以我想让更多的人受惠。这张唱片是由上师念经，我唱和音，另一首《弥勒佛心咒》是我独唱，所有收益都会捐作兴建弥勒佛计划的慈

善用途，大家不妨也听听，可以慢慢了解。”

其实说到底，可以慢慢了解佛法的不仅仅是王菲的歌迷，她本人想来也会通过各种途径慢慢了解到佛法真义。不知王菲未来的星途会怎样，也不知道以后还会不会爆出她个人生活方面的种种“新闻”，但我想，既然人人都有佛性，而且王菲本人的佛性业已通过与佛法的接触被悄悄催生，她的各种善行就是对此所做的最好注脚，那么我们完全就有理由相信，这些功不唐捐的善法一方面会给她本人带来永不会虚耗的功德利益，一方面也会对社会人心的改良起到积极的推进作用。还有一点也不容忽视，这些善行在潜移默化中终会成为一种无形的使其增上智慧的资粮，也许有一天，这位歌星会如水到渠成一般，从行善过渡到求法的终极目标上来。

还是那句话，利他其实就是自利，有了佛法这个催化剂，一切善行都可被激发出无比的力量——改造自己的，利益他人的，全社会也会因之而受到恩泽。

不唯王菲一人在为佛教事业献出自己的声音，台湾前著名歌星孟庭苇也在为佛法“开口”效力。2001 年即已宣布退出流行歌坛的孟庭苇，抱着用歌声帮助更多的人求取心灵安宁、谐和的目的，于当年 11 月份终于推出了她的首张个人佛教音乐专辑——《阿弥陀佛》。可能熟悉这位台湾艺人的歌迷都知道，自从 90 年代初



她推出了第一张个人专辑后，这位生性恬淡的歌手便一直在纷繁缭乱的娱乐圈中保持低调姿态，她所咏叹的歌也一如其人，在舒缓、优雅的乐音中，一种宠辱不惊的心态隐约传来。

这样的人似乎不太适合呆在演艺界，而孟庭苇本人也曾表示过，当初刚要推出《第二道彩虹》这张专辑的时候，她就已经意识到了这个问题。她自己说她是一个“清教徒”，娱乐性相当低，让企划根本无法著力。当终于有一天，因缘际会，她与佛法发生碰撞之后，退出歌坛的想法便一天天增盛起来。奈何凡人生存于浊世之中，难免会受到各种各样让人无可奈何、却之不得的羁绊，就这样，孟庭苇在机缘不备、责任未了的困境中又晃过去了几年。直到好友及哥哥因车祸相继离世，她才真正在自己的周围、在自己的亲人身上、在日日必须面对的平凡生活中，深刻感受到了生命的无常与脆弱。颇具善根的她当即向菩萨发愿，决心要利用自己的声音做自己认为最应该做的事——潜心研究佛教并积极投身公益活动，发行这张《阿弥陀佛》就是她初发心后的第一个举措。

现在的她坦言说：“我现在是自由业，收入很微薄，生活也很简单。贪嗔痴是人生烦恼的根源，只要领悟到这个道理，就可以活得很快乐。”



从绚烂归于平淡，在宁静的阿弥陀佛佛号声中，一颗已感受到佛陀悲智情怀的心灵，正在用全部的身心向我们讲述一个回复心性家园的故事。

这样的故事还有很多，比如投身歌坛后所推出的第一章专辑便是佛曲汇集——《燃灯之歌》的歌手黎胜平，他所秉持的心愿同样是为佛教多多贡献自己的力量。这张以非流行音乐之创作打入市场的专辑，收录了十首歌曲，黎胜平希望借着音乐和他的歌声，为灰心的人唱出希望和理想，并能抚慰失落、彷徨的心灵，增加他们的信心。

谈起录制这张专辑，他说不论是唱佛曲还是皈依佛门都是很随缘的事，从少年时代起，他就热爱唱歌，但中学毕业后，孝顺的他却遵照父亲的意愿继续修读了一些别的课程。某次父亲卧病在床，爱父心切的他遂临时抱佛脚，非常虔诚地在病床前诵念佛经。当父亲的病好后，他自然而然就与佛教结下了殊胜的缘分。为了感恩，黎胜平出道后的第一张唱片就选择了佛曲。

人生路漫漫，佛曲情悠悠。每一只佛曲，其间跳动着的都是佛陀的无尽祝福；每一个音符，其间跃动着的都是三宝的广大祝愿。演艺界的佛弟子们在用声音、形象等各种手段演绎铺陈佛法的同时，一片感恩的氛围自然洋溢在我们的生活空间；一种暖人的气息不觉迎面扑





来；更重要的是，很多人的善根可能已在佛日的沐浴下，不知不觉地萌生。

四、莫待发白方觅真理

说了许多红尘中的佛光闪耀之处，但无庸讳言的是，演艺圈中的学佛景观并非一片光明灿烂。客观地说，就我们目前的现量观察所见，很多明星们的学佛之举依然脱离不了盲目、寻求精神安慰与点缀，或者单纯求福报的心态。当然了，用打破生死牢关、誓求究竟解脱的目标来要求所有的演员歌星等人，并用以规范他们的学佛行动，是根本不切合实际，也完全不可行的一种愚蠢做法，它本身就不符合佛法的因缘观。我们只是希望能有更多的明星，当然还有最广大的普通民众，如果已经与佛法有了一面之缘，那就千万别错过良机，只把佛法当成如财神爷一般的偶像顶礼膜拜，更不要错解佛法，走了弯路还自认为是在学佛。如果自己尚未接触佛法，那就尽量用自己的心、脑、眼、身，亲自去体会、思索、观察、实践，如此方能对佛法真正有所领会。

曾经看过一则报道，说的是一名演员打算在 50 岁以后出家做和尚，他自己公开宣扬说："以前曾试过出家七天，做过七日和尚。但觉得实在没有时间去学佛，

所以在 50 岁后，那时已经成家立业，没有牵挂，可以出家一、两年，专心学佛……但绝对不会一生出家做和尚，因为学到这么多知识，绝对要回馈社会。"

这则新闻的确令人感慨万千，也因此更令人感到李娜出家的难能可贵。不想对之做过多破析，只想问问这位演员，以及很多与他想法相同的人士这么几个问题：假如我们活不过下一刹那，那么现在的时间你准备用它来干什么？还要继续假戏真做吗？现在都放不下，那么 50 岁之后，你就能保证自己会大彻大悟吗？出家做和尚难道不属于回馈社会？当代表了一个社会精神文明最高峰的出家僧侣们都放弃自己的追求，也纷纷营求起世间八法、投身到物质文明的滚滚洪流中后，我们完全可以说一个社会的脊梁就此决定轰然坍塌！回馈社会的最好方式到底是什么？是佛法的智慧与慈悲，抑或世间的知识与物欲？佛法如果不能彻底融入自己的心相续，那所谓的行者又与把佛经仅仅充作藏书者何异？

解脱是自己的事，它完全取决于你个人的努力与行动。同样，红尘中的佛光并非遍照每一个身处红尘中的人们，接受不接受佛光也全看个人的因缘与选择。但毕竟，这线光明已经让一些疲倦不堪的心灵开始找到归家的方向；他们扬帆起航的身影也深深吸引住了岸上驻足、观望者的目光。没有更多的言语，只是默默地在心





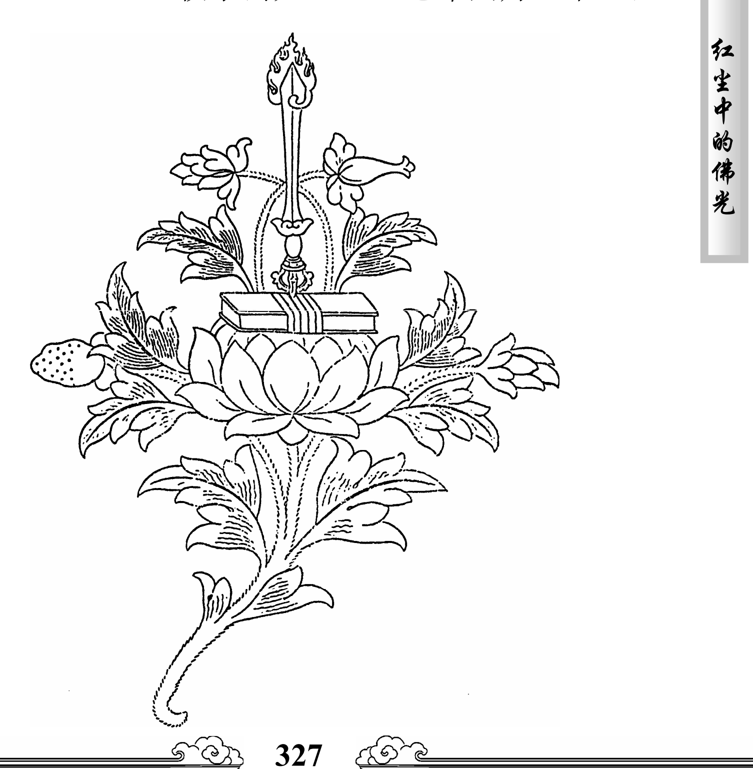


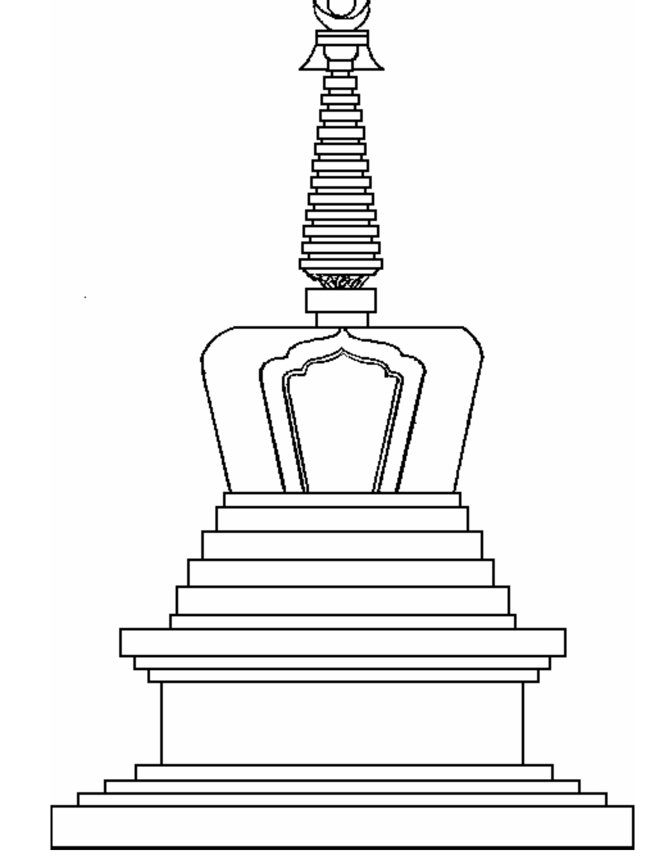
里为这些出离名利场的人们深深祝福:

已经见到了太阳的光明,那就把黑夜远远地甩在身后吧!

还有一些明星们的学佛经历,此处恐繁不述。总之,愿以此篇短文诚挚希望一切沉睡在轻歌曼舞之迷梦中的人们,都能尽快苏醒并认清未来要走的人生方向!

重校于公元二OO七年四月二十三日





菩 提 塔